

DINNERLY



High-protein visnugget-tortilla's met zoete-chili-paprika en wortelsalade



ca. 20min



2 personen

Veel dingen smaken dubbel zo goed als je ze in brood wikkelt: van kebab tot falafel tot deze sappige visnuggets. Je rolt ze vandaag samen met een knapperige wortelsalade en gebakken rode paprika in high-protein tortillawraps. En voor een speciale kick breng je het op smaak met pikant-zoete chilisaus. Mmm!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 paprika
- 1 wortel
- 1 bosui
- 8 high-protein tortilla's³
- 1x MSC-visnuggets^{2,3}
- 50ml zoete chilisaus

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl mosterd⁴
- 1el mayonaise¹
- zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Eieren (1), Vis (2), Glutens (3), Mosterd (4).
Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 816kcal, vet 42.6g, koolhydraten 74.0g, eiwit 29.3g



1. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in dunne reepjes. Pel 1 teen knoflook en snij in dunne plakjes. Schrob of schil de **wortel** en rasp grof. Snij het **groen** en het **wit** van de **bosui** afzonderlijk in dunne ringen.



2. Salade maken

Meng de **gerasppte wortel** met het **groen van de bosui**, 1el plantaardige olie, 1el azijn, 1el mayonaise, 1tl mosterd en een snuf zout. Zet tot het serveren opzij.



3. Visnuggets bakken

Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur en warm **4 tortilla's** om de beurt op in ca. 15sec per kant. Wikkel de **tortilla's** in een keukenhanddoek en leg warm opzij. Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **visnuggets** 2-3min aan elke kant, tot ze goudbruin en doorbakken zijn (zie ook **stap 6**).



4. Paprika bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak het **wit van de bosui** en de knoflook 1-2min. Voeg de **paprika** toe met een snuf zout en bak 2-3min mee. Roer de **helft van de zoete chilisaus** (of meer naar smaak) erdoor.



5. Afmaken en serveren

Beleg de **wraps** met de **visnuggets**, wat **wortelsalade** en **paprika**. Klap de zijkanten over de vulling en rol de **wrap** op. Serveer de **rest van de wortelsalade** ernaast.



6. Liever in de oven?

Als je wat meer tijd hebt en jezelf wat moeite wilt besparen, kun je de nuggets en tortilla's ook in de oven bereiden. Verwarm daarvoor de oven voor op 190°C (170°C hetelucht). Leg de **visnuggets** op een bakplaat met bakpapier, druppel er 2el plantaardige olie over en bak ca. 10min in de oven. Leg de **wraps** op een rooster en bak ze de laatste 2min mee.