

DINNERLY



Tonijnwraps met high-protein tortilla's met komkommer en hartige appelmoes



binnen 20min



2 personen

Heb je geen tijd of zin om in apps naar recepten te zoeken? Dan maken we het vandaag simpel voor je, want wat rijmt er op apps? Wraps! In de versie van vandaag beleggen we high-protein tortilla's met een pittige tonijnpasta, gecombineerd met knapperige komkommerstaafjes en appelmoes. Appelmoes? Ja zeker, een interessante mix die vandaag op je bord belandt die ook de allerkleinsten zal smaken.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 rode ui
- 1 komkommer
- 1 groene appel
- 1 blikje tonijn ^{2,5}
- 1 zakje cajunkruiden
- 8 high-protein tortilla's ³

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 3el mayonaise ¹
- 1tl mosterd ⁴
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- magnetron
- keukenrasp
- zeef

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

KOOKTIP

De overgebleven tortilla's kunnen worden ingevroren.

ALLERGENEN

Eieren (1), Vis (2), Glutens (3), Mosterd (4), Soja (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

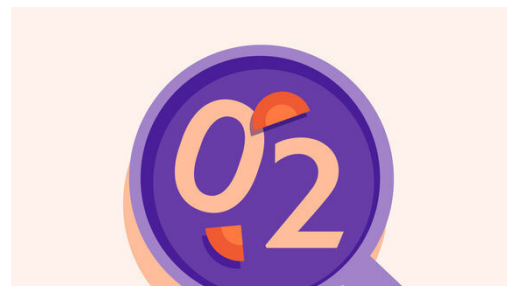
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 743kcal, vet 43.6g, koolhydraten 52.5g, eiwit 33.8g



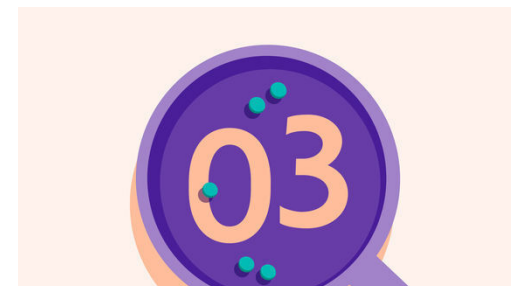
1. Ingrediënten snijden

Pel de **ui** en snipper fijn. Leg de **ui** in een kommetje, bedek met heet water en zet even opzij. Snij de **komkommer** in de lengte doormidden, vervolgens in drieën en dan in staafjes van ongeveer 1cm dik. Meng de **komkommer** met 1el witte azijn en zet opzij.



2. Appelmoes maken

Verwijder het klokhuis uit de **appel** en rasp 'm grof. Meng de **geraspte appel** met 1-2 flinke snuffen zout, 1tl milde mosterd en 1tl witte azijn.



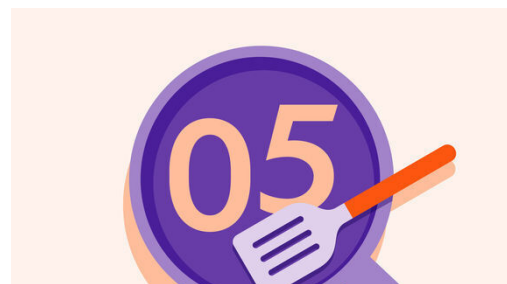
3. Tonijnpasta bereiden

Giet de **ui** en **tonijn** af in een zeef. Meng de **ui** en **tonijn** met 3el mayonaise, ½el olijfolie en de **kruidenmix**. Kruid met flink wat peper. **Tip:** gebruik evt. minder **kruidenmix** als er kinderen mee-eten.



4. Tortillas verwarmen

Stapel **4 tortilla's** op elkaar en verwarm ze 25-30sec in de magnetron op 800W. Heb je geen magnetron? Verhit dan een grote koekenpan op middelhoog vuur en warm de **tortilla's** om de beurt op in ca. 15sec per kant.



5. Afmaken en serveren

Beleg de **tortilla's** met de **tonijnpasta**, **komkommerstaafjes** en **appelmoes**. Vouw de zijanten naar binnen, rol ze op tot **wraps** en serveer.



6. Tonijnsalade deluxe

Heb je kappertjes of fijngesneden bleekselderij in de koelkast liggen? Voeg ze toe aan de tonijnpasta en je geeft een luxe draai aan de pasta.