



VOLKOREN WRAPS MET TONIYN-PAPRIKASALADE.

 x 4  10 minuten

DIT HEB JE NODIG

2 geroosterde paprika's uit pot

1 blikje tonijn op water (185 g)

200 g hüttenkäse

1 bosuitje, in dunne ringetjes

1 eetlepel kappertjes

2 eetlepels bladpeterselie, fijngehakt

4 medium volkoren tortilla's

50 g jonge bladsla

(4 stukjes touw van 15 cm)



TIP: De tonijnsalade is in een afgesloten koelkastdoos in de koelkast zeker 3 à 4 dagen te bewaren.

Deze wraps met rijk gevulde tonijnsalade doen het goed als meeneemlunch. Verpak de wraps per stuk strak in plasticfolie en leg er twee in een lunchbox. Bewaar de wraps tot je ze gaat eten in de koelkast.

ZO MAAK JE HET

1. Dep de paprika's droog en snijd ze in stukjes. Laat de tonijn in een zeef uitlekken. Meng in een kom de tonijn met paprika, hüttenkäse, bosui, kappertjes en peterselie en voeg wat zout en peper toe.
2. Spreid de tortilla's uit en verdeel de slablaadjes erover. Schep in het midden van elke tortilla een flinke streep van de tonijnsalade en rol de tortilla's stevig op.

TIP: De tonijnsalade doet het natuurlijk ook goed op een broodje of nog leuker op bruschetta van volkoren vloerbrood. Snijd het brood hiervoor in dikke sneden, bestrijk die heel dun met olijfolie en rooster ze in de grillpan tot er mooie bruine strepen ontstaan. Verdeel wat sla of rucola over de bruschetta en schep de tonijnsalade erop. Bind eventueel vast met een touwtje.

PER WRAP: 828 KJ / 198 KCAL



Eiwit
18 g



Koolhydraten
21 g



Voedingsvezel
3 g



Vet
4 g vet waarvan 2 g verzadigd

Dit is een recept uit het kookboek FitChef Turbo. Wil je meer weten? [Klik hier!](#) (Kortingscode: EENGEZONDLEVEN)