

Tonijnwraps met olijfolie



2 mensen

10 min voorbereiding

Aucune koken

De ingrediënten

- 1 blik van 80g** la belle-iloise Tonijnvlokken in olijfolie
- 2 wikkeltaarten**
- 1 handvol** sla (ongeveer 40g)
- 40g** Emmental of andere kaas
- 40g** komkommer
- 1 theelepel** mosterd
- 3 theelepels** fromage frais of faisselle
- 2 snufjes** zout
- 2 snufjes** kerriepoeder (optioneel)
- 1 snufje** peper

De fasen

- 1- Snijd de komkommer en kaas in kleine staafjes
- 2- Meng in een kom de fromage frais, mosterd, zout, peper en kerriepoeder
- 3- Giet de overtollige olie van de tonijn af en voeg de tonijnvlokken toe aan het mengsel
- 4- Beleg de wraps met het mengsel, de salade, kaas en komkommers
- 5- Vouw eerst de uiteinden van de wikkels om (om lekken te voorkomen) en rol ze op, waarbij je ze matig aandraait
- 6- Snijd elke wikkel schuin doormidden
- 7- Presenteer ze rechtop in een glas met platte bodem of verpak ze in huishoudfolie om ze mee te nemen