

Wrap van Makreel met Paradijszaadjes



6 mensen

15 min voorbereiding

koken

De ingrediënten

3 blikjes van 80g la belle-iloise Makreelvlokken Paradijskorrels
6 tarwe tortilla's
100 g palmhart, uitgelekt
250 g wortelen
200 g tomaten
1 theelepel mosterd
100 g kwark
2 snufjes zout
6 slabladeren
Enkele takjes bieslook of verse koriander

De fasen

- 1- Meng in een kom de fromage frais, mosterd, zout en verkruimelde makreel la belle-iloise
- 2- Schil de wortelen en rasp ze
- 3- Snijd de tomaten in blokjes
- 4- Snijd de palmharten in plakjes
- 5- Meng voorzichtig met de saus
- 6- Rol de tortilla's in een kegelvorm
- 7- Leg een blaadje sla in elke tortilla en bedek met het mengsel
- 8- Versier de bovenkant met wat gehakte bieslook