

Wrap met gerookte zalm



Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 rode ui
- 1 mango
- 1 tomaat
- Halve komkommer
- 1 limoen
- Kruiden zoals chilipoeder, cayennepeper, oregano, paprikapoeder, peper en/of knoflookpoeder
- 8 kleine of 4 grote volkoren wraps
- 80g light Philadelphia (natuur of look & fijne kruiden)
- Handje rucola per persoon
- 200 g gerookte zalm, in plakjes
- 2 el koriander (optioneel)

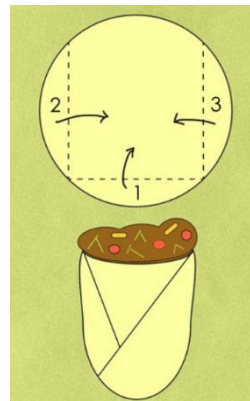


Bereidingswijze

- Schil en snijd de ui en mango in gelijke, kleine blokjes. Was en snijd ook de tomaten en komkommer ongeveer in dezelfde grootte (schillen hierbij is niet nodig).
- Meng deze in een grote kom samen met de uitgeperste limoen. Breng op smaak met kruiden naar keuze.
- Warm de wraps gedurende 30 seconden per wrap op in de microgolfoven en besmeer ze dun met Philadelphia.
- Voeg het mengsel, de rucola en de zalm toe. Werk eventueel af met fijngehakte koriander.
- Rol de wrap strak op.

Tips

- Volkoren wraps zijn te koop in Colruyt, Albert Heijn... o.a. van het merk 'Poco Loco'.
- Proef voldoende tijdens het afkruiden. Kruiden zoals chilipeper en cayennepeper kunnen namelijk snel overheersen.
- Afkruiden met zout is niet nodig, de gerookte zalm zal hier al voldoende voor zorgen.
- Luister goed naar uw verzadigingsgevoel. Indien u een bariatrische ingreep hebt ondergaan, kan dit ook een te grote portie zijn en is het belangrijk uitsluitend een portie te eten waarbij u geen last ondervindt. Indien u nog niet verzadigd bent, kan u extra groenten toevoegen en/of een extra kleine/halve grote wrap eten.
- Een wrap oprollen kan zoals afgebeeld.
- Je kan de wrap ook verpakken in huishoudfolie op mee te nemen voor onderweg.



Bron

- Eigen creatie, gebaseerd deze van fitwithness.nl (<https://fitwithness.nl/wrap-frisse-groente-en-zalm/>).