

Wraps met gerookte zalm en komkommer



Ingrediënten voor 2 wraps

- 2 grote volkoren tortilla's
- 60 g licht opgeklopte roomkaas (vb. Madame Loïk light)
- 75 g komkommer
- 60 g gerookte zalm
- 1/3 broccoli



→ Uiteraard kunnen de porties van bovenstaande ingrediënten aangepast worden om meer wraps te maken.

Bereidingswijze

- Stoom de broccoli beetgaar (kan ook gerust gekookt worden).
- Besmeer de helft van elke tortilla met de helft van de roomkaas
- Schil de komkommer en snij deze in dunne plakjes
- Leg de helft van de plakjes komkommer op de enkele laag roomkaas, laat een strook ongeveer 2,5 cm breed onbedekt langs een rand van tortilla.
- Schik de zalm over de komkommers en verdeel gelijkmatig.
- Verspreid de broccoliroosjes over de komkommers.
- Rol de tortilla's op, beginnend met de 2,5 cm dat enkel bedekt is met roomkaas.
- Snijd met een mes diagonaal de wrap doormidden.
- Serveer meteen of wikkel het stevig in plasticfolie of aluminiumfolie om mee te nemen.

Tips

- Uiteraard kunnen ook andere groenten gebruikt worden (bv radijsjes, geraspte wortel, courgetti (sliertjes courgette) ..)
- Naast de groenten kan ook de vis aangepast worden naar eigen smaak. Er kan ter vervanging bijvoorbeeld gekozen worden voor gerookte heilbot, tonijn, gekookte zalm of voor charcuterie (gekookte ham, rauwe ham, kippenwit...). Variatiemogelijkheden in overvloed.