

# Wrap met gerookte makreel



## Ingrediënten voor 1 persoon

- 1 koffielepel light mayonaise
- 1 eetlepel magere platte kaas / yoghurt
- 1 kleine koffielepel sambal oelek
- 6-tal kerstomaatjes
- 5-tal radijzen
- 1 volkoren wrap
- 80 g gerookte makreelfilet
- handvol rucola



## Bereidingswijze

- Meng de mayonaise met de platte kaas (of yoghurt) en de sambal.
- Snijd de tomaatjes en radijzen fijn.
- Verwarm de wrap volgens de aanwijzing op de verpakking.
- Trek de makreel in stukjes en verdeel die, samen met de tomaten, radijzen en rucola, over de wrap. Schep hierover het sausje. Vouw het onderste deel van de wrap over de vulling en rol zo strak mogelijk op. Halveer de wrap en serveer.

## Tip

- Bespaar tijd en maak de wrap op voorhand klaar, dit kan 2 à 5 uur van tevoren. Bewaar wel steeds afgedekt in de koelkast.