PS. food & lifestyle

FASE 2B

Oosterse wrap met zalm



15 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**343 Kcal**
Koolhydraten	**13.9 g**
Eiwitten	**32.4 g**
Vet	**17 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle zalm wrap
- 1 plakje (20 g) gerookte zalm
- ½ gekookt ei, in stukjes
- 6 schijfjes komkommer
- 75 gr rucola
- ½ el sesamolie
- 2 tl wasabipasta
- ½ el mayonaise
- 1 el Kikkoman sojasaus

BEREIDINGSWIJZE

Doe 100-110 ml water in de shaker en meng met de inhoud van het zakje zalm wrap. Neem een grote koekenpan en verhit de sesamolie. Zorg dat je het beslag goed verdeelt over de bodem van de pan en bak de wrap circa 1 minuut aan beide zijden. Meng de mayonaise met de wasabipasta en besmeer de wrap met wasabimayonaise. Leg daarna de gerookte zalm, rucola, komkommer en de stukjes ei op de wrap. Besprenkel met de sojasaus. Rol de wrap op en snijd deze in twee stukken.