



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



MENU



WRAPS MET GEKRUIDE TOFUREEPJES



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 8 mini wraps
- 1 zakje veldsla
- 300 g gekruide tofureepjes
- 2 rode, 2 gele en 2 groene paprika's
- 2 el koolzaadolie

Bereidingswijze:

- Was de paprika's, snij doormidden, verwijder de zaadlijsten en snij ze in blokjes.
- Doe de koolzaadolie in een diepe pan; bak hierin de tofureepjes samen met de paprika blokjes tot ze beetgaar zijn.
- Was de veldsla goed en doe in een kom.
- Verwarm de wraps even in de oven of microgolf tot ze soepel zijn.
- Vul ze met wat veldsla en de tofu-paprika mengeling en vouw ze dicht.
- Smakelijk