

WRAPS CHIAZAAD GEROOKTE ZALM



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 6 wraps met chia zaadjes
- 1 ijsbergsla
- 2 vleestomaten
- 2 stronken witloof
- 400 g gerookte zalm
- enkele pijpajuinen
- 250 ml hennepolie
- 1 koffielepel azijn
- peper en zout
- 250 g Alpro Grec Style
- 200 ml tomatenketchup



Bereidingswijze:

- Was de sla en snij in sliertjes.
- Was de vleestomaten en snij in kleine stukjes.
- Was de witloofstronken, snij het bittere gedeelte weg en snij de stronken fijn.
- Snij de gerookte zalm in reepjes of fijne stukjes.
- Was de pijpajuinen en snij ze fijn.
- Verwarm de wraps even in de oven of microgolf zoals op de verpakking staat.
- Vul de wraps met: sliertjes sla, stukjes witloof, stukjes tomaat, stukjes gerookte zalm en fijn gesnipperde pijpajuin en vouw ze dicht.
- Maak een light cocktailsaus:
 - Zorg ervoor dat alle benodigdheden op kamertemperatuur zijn.
 - Doe het hele ei, peper en zout in een mengbeker.
 - Laat de mixer draaien op de bodem en voeg stilaan olie toe.
 - Hef de mixer nu en dan op zodat de mayonaise geleidelijk dikker wordt.
 - Voeg ten slotte azijn toe en breng op smaak met peper en zout.
 - Voeg de Alpro Grec Style toe en roer handmatig tot een gladde massa.
 - Meng de tomatenketchup er onder en roer tot een cocktailsaus.
 - Je kan deze saus gerust enkele dagen bewaren in de koelkast.
- Besprenkel een beetje van deze saus over de wraps.
- Dit is een heerlijke volwaardige maaltijd als het zo warm is.
- Laat het smaken!