



VEGETARISCH WRAP MET GUACAMOLE EN VERSE SPINAZIE

NODIG (4 STUKS)

- 4 groenten wrap
bijvoorbeeld bieten
 - ± 200 gram tofu
 - 1 el bloem
 - 1 el Mexicaanse kruidenmix*
 - 200 gram verse spinazie
 - 4 stengels lente ui in ringen
 - 2 tomaten in plakjes
 - verse koriander
- GUACAMOLE
 - 1 avocado
 - 1 kleine ui
 - halve tomaat
 - 1 teentje knoflook
 - sap van een halve limoen
 - paar takjes verse koriander
 - zout en peper naar smaak
- OPTIONEEL
 - sriracha naar smaak
 - geraspte kaas

DOEN

1. Laat de tofu goed uitlekken. Verwijder het vocht door een schone theedoek om de tofu te wikkelen en leg er iets zwaars op, bijvoorbeeld een stapeltje boeken.
2. Snijd de uitgelekte tofu in plakken van ±1 cm dik. Haal door de bloem en de Mexicaanse kruiden. Bak de vervolgens in een pan met wat olie goudbruin (knapperig).
3. Maak ondertussen de guacamole, meng de ingrediënten in de vijzel.
4. Smeer de wrap in met guacamole, verdeel de spinazie en de rest van de halve tomaat. Rangschik de tofu en garneer met lente ui en verse koriander. Eventueel kun je er nog Sriracha en/of kaas op doen.

Smakelijk.



GOED
BEZIG!

WWW.BONAPETIT.NU