



Simpele en smakelijke veggie wrap

NODIG

- 2 pers
- 15 minuten

- 2 (groente) wraps naar keuze
- handje vol spinazie
- geraspte kaas
- (Plantaardige) tonijn
- 1 el mayonaise
- 1 tl mosterd
- 1 kleine ui gesnipperd
- 1 middelgrote augurk in klein blokjes
- peper & zout naar smaak

DOEN:

1. Meng de tonijn met mayonaise, mosterd, uitjes en augurk. Breng op smaak met peper en zout.
2. Snijd de wrap in tot 1/4. Smeer 1/4 van de wrap in met de tonijnsalade, 1/4 met geraspte kaas en 1/4 met spinazie.
3. Vouw de wrap tot een kwart en leg deze in een contactgrill gedurende ongeveer 3 minuten, totdat het gaar is.



pure smaken

WWW.BONAPETIT.NU