



1A+1B

Fish

Wrap met Thaise groenten en verse tonijn



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Meng de tonijnblokjes met de sojasaus en zet even apart. Verhit de sesamololie in een pan en fruit de rode peper en ui circa 1 minuut. Voeg de prei en de witte kool toe en roerbak 3-5 minuten. Beleg de wrap met de groenten en de blokjes tonijn.

Ingrediënten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle wrap
- ☐ 40-50 g verse tonijn in kleine blokjes
- ☐ 50 g prei in stukjes
- ☐ 50 g witte kool, fijngesneden
- ☐ ¼ rode ui, gesnipperd
- ☐ ¼ rode peper, heel fijngesneden
- ☐ ½ el sesamololie
- ☐ 1 el Kikkoman sojasaus

Voedingswaarden per persoon

Energie	292 kcal
Koolhydraten	8 g
Vet	14 g
Eiwit	27 g