

Tofuwrops

Samlet tid **35 min.** 15 min. Arbejdstid 20 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
1785 kJ / 426 kcal

Fedt: **25,6 g** Protein: **13,8 g**
Kulhydrater: **34,5 g**

INGREDIENSE

R

4 Portioner

Til saucen:

80 g mayonnaise
1 spsk. Ponzu - en blanding af
sojasauce, eddike og
citronaromaer
1 tsk. gurkemeje, stødt
0,5 tsk. tabasco
0,5 tsk. sort sesam

Fyld:

1 stor gulerod
1 lille fennikel
80 g plukkesalat eller
krydderurtesalat
200 g tofunuggets (se opskrift)
1,5 spsk. planteolie
4 wraps (majsmandekager)
12 mynteblade

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Sauce: Rør mayonnaise, Ponzu-sauce, gurkemeje, tabasco og sesam sammen.

Step 2

Skræl og skyl gulerødderne. Skyl fenniklen, og skær de hårde dele væk. Skær gulerødder og fennikel i tynde skiver på et mandolinjern, og læg skiverne i isvand, så de holder sig helt sprøde. Pluk og skyl salaten, og slyng den tør.

Step 3

Steg de forberedte tofunuggets på en varm pande med olie. Varm evt. majsmandekagerne op i ovnen, og pensl dem med saucen. Fordel gulerødderne, fenniklen, salaten, de varme tofunuggets og myntebladene på mandekagerne, rul dem sammen, og vikl dem evt. ind i smørrebrødspapir eller bagepapir for at holde sammen på dem. Server de færdige wraps skåret i halve på skrå.