

Wraps med blomkål og kikærter i chili-lime-sojadressing

Samlet tid **35 min.** 10 min. Arbejdstid 25 min. Tilberedningstid

INGREDIENSER

2 Portioner

- 1** lille blomkålshoved, i små buketter
- 1** dåse kikærter, drænet og skyllet
- 2** fuldkornswraps
- 1 spsk.** olivenolie
- 1 tsb.** chiliflager
- 1 tsb.** Saft fra en lime
- 2 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
- 1 tsb.** honning
- 1 tsb.** Salt og peber

FREM GANGSMÅDE

Step 1

Tænd ovnen på 200°C varmluft.

Step 2

1 lille blomkålshoved, i små buketter - **1** dåse kikærter, drænet og skyllet - **1 spsk.** olivenolie - **1 tsb.** chiliflager - Salt og peber
Vend blomkål og kikærter med olivenolie, chiliflager, salt og peber, og bag dem i 20-25 minutter.

Step 3

Saft fra en lime - **2 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **1 tsb.** honning
Rør en dressing af lime, sojasauce og honning.

Step 4

2 fuldkornswraps
Varm wraps kort på en tør pande eller i ovnen.

Step 5

Fordel blomkål og kikærter på wraps, dryp med dressing og rul sammen.