

1A+1B Vis

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 sesamolie 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 sesamolie
- [ ] 1 el Kikkoman sojasaus

Voedingswaarden per persoon

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