

Tofuwrops

Total tid **35 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse **20 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
1785 kJ / 426 kcal

Fett: **25,6 g** Protein: **13,8 g**
Kolhydrater: **34,5 g**

INGREDIENSE

R

4 Portioner

Till såsen:

80 g majonnäs
1 msk Kikkoman Ponzu - en
Blandning av Sojasås,
ättika och citron
1 tsk gurkmeja, malen
0,5 tsk tabascosås
0,5 tsk svarta sesamfrön

Till pålägg:

1 stor morot
1 liten fänkål
80 g plocksallat eller
vildörtssallad
200 g tofunuggets (se receptet)
1,5 msk vegetabilisk olja
4 wraps (med majs mjöl)
12 myntablåd

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Till såsen: Rör ihop majonnäsen, ponzusåsen, gurkmejan, tabasco och sesamfröna.

Steg 2

Skala och skölj moroten. Ansa och skölj fänkålen och tunnskiva morötterna och fänkålen på en mandolin eller en grönsakshyvel och lägg dem i isvatten så att de blir särskilt krispiga. Skölj och slunga sallaten torr.

Steg 3

Hetta upp olja i en stekpanna och stek tofubitarna. Värm wrapsen om så önskas i ugnen och bred såsen på wrapsen. Lägg morötterna, fänkålen, sallaten, tofunuggets och myntan på wrapsen, rulla ihop, håll eventuellt ihop dem med pergament- eller bakplåtspapper, halvera diagonalt och servera.