

Tofuwrapit

kokonaisaika **35 min** 15 min esivalmistelut 20 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1785 kJ / 426 kcal

Rasva: **25,6 g** Proteiini: **13,8 g**
Hiilihydraatit: **34,5 g**

AINEKSET

4 annosta

Kastike:

80 g majoneesia
1 rkl Kikkoman Ponzu -
Sekoitus Soijakastiketta,
etikkaa ja sitruunaa
1 tl jauhattua kurkumaa
0,5 tl tabasco-kastiketta
0,5 tl mustia
seesaminsiemeniä

Täyte:

1 iso porkkana
1 pieni fenkoli
80 g salaattisekoitusta tai
villiyrttisalaattia
200 g tofunugetteja (katso
resepti)
1,5 rkl kasviöljyä
4 maissitortillaa
12 mintunlehteä

VALMISTUS

Vaihe 1

Valmista kastike sekoittamalla majoneesi, Ponzu-kastike, kurkuma, tabasco-kastike ja seesaminsiemenet keskenään.

Vaihe 2

Kuori ja pese porkkana. Pese fenkoli ja leikkaa siitä kova kanta pois. Leikkaa porkkanat ja fenkoli mandoliinilla tai vihannesraastimella ohuiksi siivuiksi ja upota siivut jääveteen, jotta niistä tulee mukavan rapeita. Pese salaatti ja kuivaa salaattilingossa.

Vaihe 3

Paista tofunugetit kuumassa öljyssä pannulla. Lämmitä tortillat uunissa ja sivele pintaan kastiketta. Täytä tortillat porkkana- ja fenkolisiivuilla, salaatilla, tofunugeteilla ja mintunlehdillä ja kääri tortillat wrapeiksi. Kääri ympärille halutessasi voi- tai leivinpaperia, leikkaa wrapit viistosti kahtia ja tarjoa.