

# Tofu-wraps

totale tijd **35 min.** 15 min. voorbereidingstijd 20 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):  
**1785 kJ / 426 kcal**

Vetten: **25,6 g** Eiwitten: **13,8 g**  
Koolhydraten: **34,5 g**

## INGREDIËNTE

### N

4 porties

Voor de saus:

**80 g** mayonaise  
**1 eetlepel** Kikkoman Ponzu - een  
Mengsel van Sojasaus,  
azijn en  
citroensmaakstof  
**1 theelepel** kurkuma, gemalen  
**0,5  
theelepel** tabasco  
**0,5  
theelepel** zwarte sesam

Om te beleggen:

**1** grote wortel  
**1** kleine venkel  
**80 g** pluksla of salade met  
wilde kruiden  
**200 g** tofu-nuggets (zie recept)  
**1,5  
eetlepels** plantaardige olie  
**4** wraps (met maïsmeel)  
**12** muntblaadjes

## VOORBEREIDING

### Stap 1

Meng voor de saus mayonaise, ponzusaus, kurkuma, tabasco en sesam door elkaar.

### Stap 2

Schil en was de wortel Maak de venkel schoon, was, snijd met de wortel dun op een mandoline of een groenterasp en leg hem in ijswater, zodat hij bijzonder knapperig wordt. Was de sla en droog deze.

### Stap 3

Bak de tofu-nuggets in verwarmde olie in een pan. Verwarm de wraps naar behoefte en bestrijk ze met de saus. Beleg de wraps met wortel, venkel, salade, tofu-nuggets en munt, rol ze op, maak ze eventueel met pergament- of bakpapier vast, halveer ze diagonaal en serveer.