

# Wraps med tofu

total tid **35 min.** 15 min. tilberedningstid 20 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):  
**1785 kJ / 426 kcal**

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

## INGREDIENSE

### R

4 porsjoner

For sausen:

**80 g** majones  
**1 ss** Kikkoman en Blanding av  
Soyasaus, eddik og  
Sitronaromaer  
**1 ts** malt kurkuma  
**0,5 ts** Tabasco  
**0,5 ts** svarte sesamfrø

For å legge på:

**1** stor gulrot  
**1** liten fennikel  
**80 g** plukksalat eller salat av  
ville urter  
**200 g** tofunuggets (se  
oppskrift)  
**1,5 ss** vegetabilsk olje  
**4** wraps (med maismel)  
**12** mynteblader

## TILBEREDNING

### Steg 1

Rør for sausen sammen majones, ponzusaus, kurkuma, Tabasco og sesamfrø.

### Steg 2

Skrell og vask gulrot. Rens og vask fennikel, kutt den sammen med gulrot tynt på en mandolin eller grønnsakshøvel og legg dem i isvann slik at de er spesielt sprø. Vask salat og sentrifuger den tørr.

### Steg 3

Stek tofunuggets i oppvarmet olje i en panne. Varm wraps etter ønske opp i stekeovnen og smør på sausen. Legg gulrot, fennikel, salat, tofunuggets og mynte på wrapsene, rull sammen, fest evt. med matpapir eller bakepapir, del dem i to diagonalt og server.