

Wrapy z tofu

Czas ogółem **35 min** 15 min Czas przygotowania **20 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1785 kJ / 426 kcal

Tłuszcz: **25,6 g** Białko: **13,8 g**
Węglowodany: **34,5 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

Na sos:

80 g majonezu
1 łyżka Ponzu - Mieszanka sosu
Sojowego, octu o smaku
Cytrynowym Kikkoman

1 łyżeczka mielonej kurkumy

0,5 łyżeczka sosu Tabasco

0,5 łyżeczka czarnego sezamu

Na przybranie:

1 duża marchewka

1 mały koper włoski

80 g sałaty lub sałatki z
dzikich ziół

200 g nuggetsów tofu (zobacz
przepis)

1,5 łyżki oleju roślinnego

4 wrapy (z mąki
kukurydzianej)

12 listków mięty

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Przygotuj sos. Zmieszaj sos ponzu, kurkumę, sos Tabasco i sezam.

Krok 2

Marchewkę obierz i umyj. Usuń czubek i zewnętrzne warstwy kopru włoskiego, umyj. Zetrzyj koper włoski na mandolinie i zanurz wiórki w lodowatej wodzie, aby stały się chrupkie. Umyj i odwiruj sałatę.

Krok 3

Usmaż nuggetsy tofu na gorącym oleju. Podgrzej wrapy w piekarniku, zanim posmarujesz je sosem. Na wierzchu ułóż marchewkę, sałatę, nuggetsy tofu oraz miętę. Zawień, w razie potrzeby używając pergaminu lub papieru do pieczenia. Przekrój na pół po przekątnej i podawaj.