



Hoofdgerechten

Wraps van sla en tonijn

Voor 2 personen.

Ingrediënten

Voor de koolhydraatarme wraps

1 ijsbergsla (of Romeinse sla)
150 gram zoete maïs
1 appel (friszure)
1 rode ui
6 radijsjes

Voor de tonijnsalade

125 gram Griekse yoghurt
300 gram tonijn (uit blik)
1 citroen
basilicum
dille
zwarte peper
zout

Bereidingswijze

Snij de onderkant van de krop sla weg en maak voorzichtig de bladeren los. Goed wassen. Laat uitlekken terwijl je de rest van de salade bereidt.

Meng voor de tonijnsalade de Griekse yoghurt, tonijn en de kruiden in een kom. Goed kruiden met peper en zout. Besprenkel met het sap van een halve citroen.

Snij de radijsjes, de appel en de rode ui in kleine stukjes. Meng in een kommetje samen met de zoete mais.

Leg de slabladeren op een bord. Verdeel de tonijnsalade en de radijs-appelsalade over de bladeren. Werk af met wat dille en basilicumblaadjes. Serveer eventueel met nog wat extra Griekse yoghurt.

