

Spidskålswraps med tuncreme

Opskrift til 3 wraps

Samlet tid

20 minutter

Ingredienser

Fyld

- 2 æg
- 1 dåse tun
- 1 dl mayo
- 2 spsk. citron- eller limesaft
- salt og peber
- 1 spsk. kapers
- 1/2 rødløg
- 2 spsk. fintsnittet cornichoner
- 1 spsk. fintsnittet jalepenos
- 1 håndfuld grønne bønner (haricot verts)
- 1/2 peberfrugt
- 1 spsk. hakket frisk dild
- 1 avocado

Desuden

- 1 spidskål - 3 wraps
- lidt sesam som drys

Teriyakisauce

- 2 spsk. teriyakisauce
- 3 spsk. sesamolie
- 1 spsk. soyasauce
- 1 god spsk. lys tahin
- 1 spsk. sirup
- 2 spsk. limesaft
- salt og peber
- 1 lille fed hvidløg

Sådan gør du

1. Kog æg i små 8 minutter
2. Dræn tun og kom det i en skål sammen med mayo, citronsaft salt og peber.
3. Snit rødløg, cornichoner, jalepenos og kapers fint og kom i tuncremen.
4. Kom de forsne grønne bønner i en lille skål og hæld kogende vand over. Lad det ligge og tøj op i et minuts tid og hæld så vandet fra. Snit bønnerne fint og kom i tuncremen.
5. Snit peberfrugt i små tern, snit dild og avocado.
6. Kom begge dele i cremen og rør rundt.
7. Når æggene er kogt færdige, pilles de og skæres i mindre tern. Kom det i cremen.

Opskrift printet fra www.juliebruun.com

8. Bland teriyakidressingene sammen.
9. Pil et spidskål, så du har bladene fri.
10. Fyld dem med tuncremen
11. Hæld lidt dressing over. Top med sesam og spis.