

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.

8. Bland teriyakidressingeren 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.