

# MARLEY SPOON



## Zeewierwraps met garnalen

en wortel met yoghurt dressing



ca. 20min



Voor 3-4 personen

Een nieuwigheidje in de Marley Spoon-voorraadkast: wraps die gedeeltelijk zijn gemaakt van zeewier. Zeewier kent behoorlijk wat voordelen: zo zit het boordevol jodium en omega 3 en dat is goed voor je. Als je de wraps dan ook nog belegt met knapperig gebakken garnalen, een salade van wortel, appel en komkommer en topt met een heerlijk frisse dressing van yoghurt en sojasaus, dan ben je helemaal...



## Wat je van ons krijgt

- minikomkommer
- tijgergarnalen <sup>2</sup>
- teen knoflook
- wortel
- sojasaus <sup>1,6</sup>
- bosui
- yoghurt <sup>7</sup>
- appel
- Zeewierwraps <sup>1</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

## Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- dunschiller
- keukenrasp
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 439.0kcal, vet 11.6g, eiwit 29.5g, koolhydraten 56.0g



### 1. Groenten snijden

Snijd de **minikomkommers** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Schil en rasp de **wortels** grof. Snijd de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in kleine blokjes.



### 2. Smaakmakers hakken

Snijd de **bosui** in dunne ringetjes. Pel en hak de **knoflook** grof. Laat eventueel de **tijgergarnalen** in een vergiet boven de wasbak uitlekken en dep ze droog.



### 3. Dressing maken

Meng de **yoghurt**, **sojasaus** en **3/4e van de gehakte bosui** in een kommetje. Proef en breng de **dressing** op smaak met peper en evt. zout.



### 4. Garnalen bakken

Verhit 1el plantaardige olie een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **knoflook** 1min. Voeg de **garnalen** toe en roerbak ze 2-3min met een snuf zout tot ze mooi roze zijn.



### 5. Wraps opwarmen

Neem de **wraps** uit de verpakking en warm ze in 30sec-1min per kant in een grote koekenpan op middelhoog vuur op. Als je een gasfornuis hebt, kun je ze ook 10-15sec boven het gaspitje houden.



### 6. Wraps beleggen

Beleg de **wraps** met **wortel**, **komkommer**, **garnalen**, **appel** en de **rest van de bosui**. Besprenkel met de **dressing** en rol de **wraps** op.