

Wrapbootjes met pittige kalkoensalade

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN



4 PERSONEN



BEREIDINGSWIJZE:

Verwarm de oven voor op 175 °C. Snijd de wrap in vier kwarten, doe deze in de bakvorm en druk goed aan zodat er een bootje ontstaat. Bak vervolgens circa 10 minuten in de voorverwarmde oven totdat ze goudbruin en een beetje krokant zijn geworden. Breng de stukjes kalkoen op smaak met peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook, rode peper en gember kort aan, voeg de kalkoenstukjes toe en bak in circa 5-10 minuten goudbruin en gaar. Voeg vervolgens de sojasaus, zoetstof en taugé toe. Bestrooi met de cayennepeper en bak 1-2 minuten mee. Vul de bootjes met de kalkoensalade, maak af met een theelepel zure room en garneer met koriander.

Ingrediënten:

- 1 PowerSlim wrap
- 200 g kalkoenfilet in stukjes
- 125 g taugé
- 4 tl zure room
- 2 tl zoetstof
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 1 el olijfolie
- 1 cm verse gember, fijngesneden
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 tl cayennepeper
- Spaanse peper, zeer fijngesneden
- Verse koriander, fijnggehakt
- Peper en zout

Extra:

- Bakvorm voor muffins of cupcakes

FASE 1A + 1B