KIKKOMAN

Tofulu Wrap

toplam süre **35 dak.** **15 dak.** hazırlık süresi **20 dak.** pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.785 kJ / 426 kcal

Yağ: **25,6 gr** Protein: **13,8 gr**
Karbonhidrat: **34,5 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

Sos için:

80 gr	mayonez
1 yemek kaşığı	Kikkoman Ponzu Limonlu
1 tatlı kaşığı	toz zerdeçal
0,5 tatlı kaşığı	tabasco
0,5 tatlı kaşığı	siyah susam

İç malzeme için:

1	büyük havuç
1	küçük rezene
80 gr	kıvırcık salata veya yabani ot salatası
200 gr	tofu nuggets (tarife bakınız)
1,5 yemek kaşığı	bitkisel yağ
4	tane wrap (mısır unu ile yapılmış)
12	tane nane yaprağı

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Sos için mayonez, ponzu sosu, zerdeçal, tabasco ve susam karıştırılır.

Adım 2

Havuç soyulur ve yıkanır. Rezene temizlenir ve yıkanır, bir mandolin veya sebze dilimleyici üzerinde havuçla birlikte ince kesilir ve daha çıtır olmaları için buzlu suya konulur. Marul yıkanıp kurulanır.

Adım 3

Tofu nuggetleri, tavada kızgın yağda kızartılır. Wrapler isteğe göre fırında ısıtılır ve üzerine sos sürülür. Wraplere havuç, rezene, marul, tofu nuggetleri ve nane yerleştirilir, dürüm şeklinde sarılır, gerekirse parşömen veya fırın kağıdı ile sabitlenir, çapraz olarak ikiye bölünüp servis yapılır.