

# WRAP MET TONIJS, TOMATEN EN KRUIDENKAAS

## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

400 g tonijn uit blik (eigen nat)

2 rode uien

6 tomaten

1 krop sla

Verse oregano Verse bladpeterselie Verse dille

8 el platte kaas 0%

4 grote of 8 kleine wraps

Olijfolie

Peper en zout

## BEREIDINGSWIJZE

Snijd de tomaten in kleine blokjes en snijd de ui fijn. Was de sla en knip de blaadjes klein. Doe de helft van de tomaten en de sla in een kom en zet apart.

Snijd de dille, oregano en bladpeterselie fijn. Houd alle kruiden apart.

Verdeel de tonijn met een vork in stukjes.

Doe 8 el plattekaas in een kommetje en voeg er de fijngesneden bladpeterselie en dille bij en 1 el olijfolie. Meng alles goed.

Fruit de ui in een wok met een geutje olijfolie gedurende 2 minuten.

Voeg er de andere helft van de tomaten en de oregano bij en laat ongeveer 1 minuut bakken terwijl je roert. Doe er tenslotte de tonijn bij en smaak af met peper en zout.

Verwarm de wraps zoals aangegeven op de verpakking. Smeer de wrap in met 1 el platte kaas, verdeel er de tomaten met de tonijn over en rol de wrap op.

Serveer met de overige salade.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

390 kcal

**SMAKELIJK!**