



# viswrap



Aantal personen: 2

Bereidingstijd in minuten: circa 15

Ingredienten:

1 blik rode kidney bonen uitgelekt

1 blik tonijn op olie

2 vleestomaten in stukjes gesneden

1 avocado in stukjes

1 kleine ui gesnipperd

1 pak tortillas

rucola

voor de saus :1 teentje knoflook geperst  
mayonaise of rode saus naar eigen smaak

---

Bereidingswijze:

Maak de tortilla's warm, zie verpakking. Meng de bonen, tonijn, ui, avocado door elkaar.

Leg een tortilla op het bord en vul hem met het mengsel; doe er wat rucola bij en saus over.  
Eet smakkelijk.

---

Dit is een recept van  
Thea

Dit recept is keer bekeken.