

Mosterd Microgreens en Gerookte Zalm Wrap

Groen Mosterd Microgreens

Mosterd microgreens zijn kleine krachtpatzers en met hun scherpe, pittige mosterdsmaak voegen ze een uitgesproken smaak toe aan salades, sandwiches en andere gerechten. Deze jonge scheuten zitten boordevol gezonde ingrediënten, zoals vitamines A, B1, B2, C, E en K, evenals mineralen en sporenelementen (ijzer, kalium, calcium, magnesium, fosfor, zwavel en zink) waardoor ze niet alleen smakelijk zijn maar ook bijdragen aan een gezond dieet. Mosterd microgreens hebben een antibiotisch effect, werken antibacterieel en krampstillend en bevorderen de spijsvertering.



Ingrediënten

- 4 grote tortilla wraps (volkoren of glutenvrij)
- 200 gram gerookte zalm, in dunne plakjes
- 1 kopje mosterd microgreens
- 1 rijpe avocado, in dunne plakjes
- 1 komkommer, in dunne reepjes gesneden
- 1/2 rode ui, in dunne ringen gesneden
- 1/4 kopje roomkaas (optioneel: met kruiden)
- 1 eetlepel citroensap
- Zout en peper naar smaak

Mosterd Microgreens en Gerookte Zalm Wrap

Bereidingswijze

Tortilla voorbereiden:

- Verwarm de tortilla wraps kort in een droge koekenpan of in de magnetron om ze soepel te maken.

Roomkaas smeren:

- Besmeer elke tortilla met een dunne laag roomkaas. Dit helpt de ingrediënten bij elkaar te houden en voegt een romige textuur toe.

Ingrediënten toevoegen:

- Leg plakjes gerookte zalm in het midden van elke tortilla.
- Voeg daarbovenop een laagje avocado, komkommerreepjes en rode ui ringen toe.
- Verdeel de mosterd microgreens gelijkmatig over de wraps.

Afwerken:

- Besprenkel de ingrediënten met citroensap en breng op smaak met zout en peper.
- Vouw de zijkanten van de tortilla naar binnen en rol ze vervolgens stevig op van onder naar boven.

Serveren:

- Snijd de wraps schuin doormidden voor een aantrekkelijke presentatie.
- Serveer direct, eventueel met een bijgerecht van salade of soep.

Waarom Mosterd Microgreens in dit Recept?

- **Voedzaam:** Mosterd microgreens zijn rijk aan vitaminen en mineralen, zoals vitamine A, C, K, en calcium, evenals antioxidanten.
- **Smaakvol:** De pittige, mosterdachtige smaak van de microgreens voegt een scherpe en unieke smaak toe aan de wrap, die goed samengaat met de romige avocado en de zoute gerookte zalm.
- **Textuur:** De knapperige textuur van de mosterd microgreens biedt een aangenaam contrast met de zachte avocado en de malse zalm, wat de eetervaring verbetert.

Geniet van je smaakvolle en
voedzame tuinkers microgreens
pesto pasta!

