

Wrap met selderie en appel

Uit de workshop 'Think out of the Lunchbox'



ColliShop

4 personen - 15 minuten + 3 á 5 minuten kooktijd

Ingrediënten

- 500 g knolselder
- 160 ml Danone Volle yoghurt
- 5 el honingmosterd vinaigrette
- 1 el Meli Vloeibare honing
- 30 g walnoten
- 1 appel
- ½ plantje platte peterselie
- 1 citroen (sap)
- 4 Poco Loco Wraps whole wheat
- 250 g gerookte zalm

Bereidingswijze

- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snij de appel in fijne reepjes.
- Snipper de peterselie en de gerookte zalm fijn.
- Schil de knolselder, rasp tot de gevraagde hoeveelheid (500 g) en besprenkel met citroensap (tegen verkleuring).
- Meng de walnoten, de appel en de peterselie onder de knolselder.
- Meng vervolgens met de yoghurt, de vinaigrette en de honing.
- Kruid met peper en zout.
- Leg de wraps op een bord en schep op elke wrap royaal de selderie.
- Verdeel er de gerookte zalm over, rol op en serveer.

Tips

- Om tijd te besparen kan je een volledige knolselder raspen, eventueel blancheren en invriezen voor een volgende keer. Je kan de knolselder rauw verwerken, maar je kan hem ook even kort blancheren. Breng dan een kom water aan de kook en blancheer gedurende 1 à 2'. Giet af, spoel de knolselder onder koud water en laat uitlekken.
- Buiten het seizoen kan je knolselder vervangen door Chinese kool.

In samenwerking met Danone, Besana, Vegobel, Meli & Poco Loco.