

Wrap van cottagecheese en ei met tonijn

Bereidingstijd
30 min tot 1u

Moeilijkheidsgraad
Eenvoudig

Ingrediënten

olijfolie
220 gram cottage cheese
2 eieren
1⁄3 theelepel knoflookpoeder
1⁄3 theelepel paprikapoeder
1⁄2 theelepel gedroogde oregano
1 avocado
3 blaadjes sla

Voor de tonijnsla:

1 blik tonijn (in eigen nat)
2 lente-uitjes
1 augurk (groot)
1 stengel selder
70 gram Griekse yoghurt
1 eetlepel mosterd
peper en zout

Bereidingswijze

1. **Verwarm de oven voor op 175 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier en vet het bakpapier in met olijfolie.**

2. **Mix de eieren met de cottagecheese glad. Breng op smaak met het knoflookpoeder, het paprikapoeder, de gedroogde oregano, peper en zout. Giet het mengsel op het bakpapier en strijk gelijkmatig uit. Bak in ongeveer 35 minuten goudbruin.**

3. **Laat ondertussen de tonijn goed uitlekken. Snij de lente-uitjes in ringen, de augurk in kleine blokjes en de selder in kleine boogjes.**

4. **Maak de tonijn los met een vork en voeg de Griekse yoghurt, de lente-ui, de augurk, de selder en de mosterd toe. Kruid met peper en zout en meng alles goed onder elkaar.**

5. **Snij het vruchtvlees van de avocado in blokjes en prak het grof. Kruid met peper en zout.**

6. **Haal de wrap uit de oven en beleg met de avocado en de sla. Verdeel er de tonijnsalade over en rol de wrap strak op. Halveer de wrap en serveer meteen.**