KIKKOMAN

Wrap di tofu

Tempo totale **35 Min** **15 Min** Tempo di preparazione **20 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
1.785 kJ / 426 kcal

Grassi: **25,6 g** Proteine: **13,8 g**
Carboidrati: **34,5 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

Per la salsa:

80 g	di maionese
1 cucchiaio	Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman
1 cucchiaino	di curcuma macinata
0,5 cucchiaino	di salsa Tabasco
0,5 cucchiaino	di sesamo nero

Per la farcitura:

1	carota grande
1	finocchio piccolo
80 g	di insalata da staccare o di erbe selvatiche
200 g	di bocconcini di tofu (vedi ricetta)
1,5 cucchiaio	di olio vegetale
4	wrap (con farina di mais)
12	foglie di menta

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Per la salsa, mescolare maionese, salsa Ponzu, curcuma, salsa Tabasco e sesamo.

Passaggio 2

Mondare e lavare la carota. Pulire e lavare il finocchio, tagliarlo insieme alla carota su una mandolina o un tagliaverdure e mettere in acqua ghiacciata per renderlo particolarmente croccante. Lavare l'insalata e centrifugarla.

Passaggio 3

Friggere i bocconcini di tofu in padella con olio caldo. Scaldare i wrap a piacere in forno e spalmare la salsa al di sopra. Farcire i wrap con carota, finocchio, insalata, bocconcini di tofu e menta, arrotolare, fissare con carta pergamena o da forno, dimezzare in diagonale e servire.