Nah&Frisch



www.riomare.at/rezepte Professional

Thunfisch Wraps

Hauptspeise Fingerfood Fischgerichte Schnelle Küche

Zubereitung

Schwierigkeit: ● ● ○ ○ ○

Karotten schälen und raspeln, die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Avocado schälen, den Kern entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Wraps einzeln in einer Pfanne nacheinander kurz anbraten und aus der Pfanne nehmen. Jeden Wrap mit einem Teelöffel Mayonnaise bestreichen, die Avocadoscheiben und den abgetropften Thunfisch darauflegen und mit den gewürfelten Tomaten, den Karotten und dem Salat garnieren. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, die Wraps einrollen und noch einmal kurz zum Anwärmen in die Pfanne legen. Danach in der Mitte schräg durchschneiden und servieren.

Zutaten

- 4 Wraps
- 2 x Rio Mare Thunfisch in Olivenöl á 160 g
- 2 reife Tomaten
- 1 reife Avocado 4 TL Mayonnaise
- 2 Karotten
- 50 g gemischter Salat
- 1/2 Zitrone
- Salz
- Pfeffer