



PUTEN-WRAPS MIT ANANAS

ZUTATEN

- ▶ 140 g Ananas a.d. Dose
- ▶ 4 EL Kresseblättchen
- ▶ 250 g THOMY Delikatess Mayonnaise, 250 ml Glas
- ▶ 1 EL Limettensaft
- ▶ 40 g Frühlingszwiebeln
- ▶ 100 g Romanasalat
- ▶ 250 g Putenbrustfilets
- ▶ 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- ▶ 4 Tortilla(s)
- ▶ etwas Salz
- ▶ etwas Pfeffer
- ▶ etwas Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

1. Ananas abtropfen lassen und in sehr kleine Würfel schneiden.
2. Kresse waschen und trockentupfen.
3. Ananas-Würfel und Kresse mit THOMY So Cremig Mayonnaise mischen. Mit Limettensaft abschmecken.
4. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Romana Salat putzen, waschen und in Streifen schneiden.
5. Putenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.
6. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Putenbruststreifen darin braten.
7. Tortillas nach Anweisung auf der Packung zubereiten. Mit der Ananas-Mayonnaise bestreichen und mit den Putenbruststreifen und den Salatstreifen belegen. Frühlingszwiebeln darüber streuen. Die Wraps aufrollen und servieren.

Nährwert-Anzeige

🕒 22 Minuten

Kohlenhydrate 29 g

⊕ 4 Stück

Energie 699 kcal

Fett 55 g

Protein 20 g

