



## Wrap met witvis, venkel en sinaasappel

### Ingrediënten

- 34 g MAGGI Sauce Bearnaise 250 Milliliter Brick
- 6 Wraps
- 1 Venkel
- 3 Bosui
- 75 g Sinaasappelsap
- 300 g Witvisfilet
- 4 el Yoghurt
- 2 el Olijfolie

### Instructie

1. Doe de yoghurt in een schaaltje en roer de sausmix erdoor.
2. Snijd de vis in blokjes, halveer de venkel, haal de stronk uit de venkel en snijd de lange uitlopers er af, snijd de venkel nu in dunne schijfjes, deze valt nu vanzelf uit elkaar. Snijd de bosui in ringetjes.
3. Bak de venkel ca. 3 minuten aan in de olie tot deze mooi lichtbruin is. Voeg de bosui en de blokjes vis toe en bak ca. 3 minuten verder. Zet het vuur lager, voeg de kruidenmix en de sinaasappelsap toe en roer deze door elkaar, zet het vuur weer hoger en breng het geheel aan de kook, laat het geheel 2 tot 3 minuten rustig doorkoken
4. Haal de wraps uit de plastic verpakking en besprenkel met water. Leg deze vervolgens op een bord en verwarm de wraps gedurende 1 minuut in de magnetron of gedurende 3 minuten verpakt in aluminiumfolie in een voorverwarmde oven (200 °C).
5. Bestrijk de warme wrap met het yoghurt kruidensausje en beleg de wrap met de vulling. Rol de wrap op en serveer deze. Eet smakelijk!

### Voedingswaarden tonen

20 Min

koolhydraten	53.44 g
Energie	548.29 kcal
vetten	23.8 g
Eiwit	29.37 g

3 Porties