

Gerookte zalm-wrap — hoofdgerecht

Helemaal goed als eerste in je hoofdstuk *Hoofdmenu* op de site — fris, snel en voedzaam. Hieronder een compact, gebruiksklaar recept (met tips voor jouw gewoonten en dieet).

Porties: 2–3 personen

Vorbereiding: 10–15 min

Klaar in: 10–15 min

Korte omschrijving voor op de site

Frisse, vullende wraps met gerookte zalm, hüttenkäse en knapperige groenten — snel klaar en ideaal als licht hoofdgerecht. Geschikt voor een bloeddruk-bewuste en diabetesvriendelijke maaltijd.

Ingrediënten

- 3–4 volkoren wraps (klein of middelgroot) of koolhydraatarme wraps
 - 200 g gerookte zalm (plakjes)
 - 150–200 g hüttenkäse (of magere Griekse yoghurt)
 - 1 kleine komkommer, in dunne reepjes
 - 1 kleine rode ui, in dunne ringen (optioneel, kort geweekt in koud water voor milde smaak)
 - Handvol rucola of jonge spinazie
 - 1 kleine avocado (optioneel — gebruik ½ per persoon als je erop let)
 - Sap van ½ citroen
 - Verse dille of peterselie (optioneel; gebruik peterselie als je dille liever vermijdt)
 - Zwarte peper naar smaak (zout spaarzaam ivm hoge bloeddruk)
 - Eventueel: kappertjes of klein beetje geraspte citroenrasp voor extra frisheid
-

Bereiding

1. **Saus / smeerlaag maken:** meng in een kom de hüttenkäse (of yoghurt) met het citroensap en fijngehakte peterselie of dille. Proef en voeg alleen peper toe; geen extra zout nodig.
2. **Vorbereiden groenten:** snijd komkommer, ui en avocado; leg alles klaar in aparte bakjes.
3. **Wraps opwarmen (optioneel):** even kort in een droge koekenpan of magnetron (10–15 s) zodat ze soepel rollen.
4. **Opbouwen:** smeer 2–3 eetlepels hüttenkäsemengsel over het midden van de wrap. Leg daar rucola/spinazie op, vervolgens komkommerreepjes, paar uiringen, plakjes

gerookte zalm en (indien) avocado. Strooi wat kappertjes of citroenrasp over de zalm als je dat wilt.

5. **Rollen:** vouw onderkant omhoog en rol strak op. Snijd diagonaal doormidden en serveer direct.

Serveertips

- Serveer met een eenvoudige groene salade of gekookte aardappeltjes / bloemkoolstamp (zoals je prettig vindt).
- Voor extra vulling: voeg dun gesneden warme groenten (bijv. gegrilde courgette of champignons) toe — maakt het tot een echt avondmaal.
- Houd zout laag: gebruik hüttenkäse of yoghurt en veel citroen/peper voor smaak.

Variaties / vervangingen

- Geen hüttenkäse? Gebruik magere Griekse yoghurt met een lepeltje mosterd en citroen.
- Liever zonder avocado? Voeg extra komkommer en geraspte wortel toe voor volume.
- Als je dille niet verdraagt: vervang door peterselie of bieslook.

Bewaren

- Gerookte zalm: bewaar ongeopend/ongebruikt volgens verpakking in koelkast en gebruik binnen 1–2 dagen nadat je het hebt geopend.
- Gemaakte wraps: het lekkerst direct. Eventuele restjes kun je 1 dag bewaren in de koelkast (ingepakt in folie), maar de wrap kan zompig worden door de saus/avocado.