

Rask luksuslunsj: Reke- og avocadowrap



Ok, da. Mulig det bare er folk som har en selskapssyk baby, som tar opp all tid, som synes dette er luksuslunsj. Men det er hvertfall mye mer spennende enn tørre brødkiver, det er megasunt og det smaker digg.

Da trenger du:

(2 wraps)

2 tortillalefser, jeg hadde fullkorn

1 moden avocado

1 tomat, finhakket

1 vårløk, i skiver

ca 1 ss hakket koriander

litt limesaft, ca 1 ss – smak deg frem

salt og pepper

2 håndfuller med reker

salatblader

Ha avocado i en skål og mos lett med en gaffel. Tilsett tomat, vårløk, koriander, lime og smak deg frem med salt og pepper. Varm tortillaene noen sekunder i mikroen (hvis du lager dette som matpakke er dette ikke nødvendig) og smør på avocadoblandingen. Ha over salat og reker, rull sammen og SPIS.