

## Niçoise wrap/ Tuna niçoise wrap



### De boodschappen

100 gram sperziebonen, afgehaald  
2 eetlepels mayonaise, light  
½ theelepel gedroogde kruiden  
4 grote tortilla wraps  
2 tomaten  
versgemalen zwarte peper

2 vrije uitloop eieren  
8 zoetzure augurkjes  
2 blikjes tonijn in water  
handvol gemengde sla  
40 gram zwarte olijfschijfjes

**Deze lekkere tortillawrap gevuld met een Niçoise salade is een recept uit het slanke lijn programma (BBC) van [The Hairy Bikers](#).** Een leuk zomer recept want ze zijn heel goed mee te nemen op een picknick, wel in de koeltas natuurlijk.

### Zo maak je de Niçoise wrap

Kook de eieren 7 minuten en laat ze schrikken in koud water.

Kook de bonen 4 minuten en leg ze in ijswater.

Doe de tonijn in een schaal, schep er voorzichtig mayonaise, augurk, kruiden en peper door.

Leg sla op de wrap en schep er tonijnmix op. Leg de bonen erbij, garneer met tomaat en ei.

Strooi er tot slot de olijfschijfjes over.

**Kies maar: de wraps zo eten of oprollen voor een picknick.**

## Niçoise wrap/ Tuna niçoise wrap



### Shopping list

100g green beans, trimmed  
2 tablespoons mayonnaise, light  
½ teaspoon dried mixed herbs  
2 large tortilla wraps  
2 tomatoes  
freshly ground black pepper

2 free range eggs  
8 baby gherkins, chopped  
2 cans of tuna in spring water  
handful mixed lettuce  
40 grams black olives, sliced

**This delicious tortilla wrap filled with a Niçoise salad is a recipe from [The Hairy Bikers' slim line program \(BBC\)](#). A fun summer recipe because you can easily pack them to take on a picnic, only in a cool bag of course.**

### How to make a Tuna Niçoise wrap

Boil the eggs for 7 minutes, cool the eggs first under the running tap then in a bowl cold water.

Boil the beans 4 minutes and dunk them in ice water.

Place the tuna in a bowl, gently fold in mayonnaise, gherkins, herbs and ground pepper.

Place the lettuce on the wrap, top it with the tuna, add the beans and garnish with tomato and egg.

Finally sprinkle on sliced olives.

**Now decide if you want to serve the wraps flat or rolled up to take on a picnic.**