

Wraps Thon et Asperges en Tronçons

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 40 minutes

Ingrédients:

- Thons	400g au Naturel
- Mayonnaise	2-3 c à soupe
- Ketchup	1 c à soupe
- Paprika	
- Wraps (ou Tortillas)	2
- Fromage Frais	2 c à soupe
- Asperges	8
- Vinaigrette	un peu (maison)
- Persil	
- Sel	
- Poivre	



Recette:

- Pelez les pointes d'asperges.
- Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 9-10 minutes. Egouttez, poivrez-les et laissez refroidir.
- Dans un plat creux, placez le thon égoutté, la mayonnaise, le paprika et le ketchup. Ecrasez et homogénéisez à la fourchette. Salez et poivrez.
- Sur les wraps, étalez une couche de fromage frais puis le thon préparé. Déposez ensuite des asperges sur le diamètre (2 côte à côte) et ajoutez un peu de vinaigrette sur celles-ci.
- Roulez le wrap en rabattant les bords. Emballez le rouleau dans du papier aluminium. Placez au frigo.
- Au moment de servir, coupez les wraps en tronçons et saupoudrez de persil.