

DINNERLY



Wraps met zoete aardappel en uienpickle en een rokerige yoghurt dip



20-30min



2 personen

Aardappels klinken als iets typisch voor de Lage Landen. Oorspronkelijk komen ze echter uit Zuid-Amerika, waar ze 8000 jaar geleden al verbouwd werden. In de 16e eeuw begon de knol aan zijn wereldtour en hij is nu overal populair. De zoete aardappel die we vandaag gebruiken ziet prachtig oranje, wat goed staat bij de rode paprika, de ingelegde ui en de witte knoflook-yoghurtdip.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 zoete aardappels
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 2 gele paprika's
- 1 rode ui
- 1x wraps ¹
- 1 kuipje yoghurt ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- aluminiumfolie

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

KOOKTIP

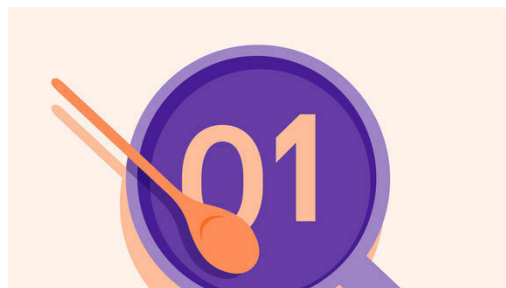
Van overgebleven wraps kun je zelf tortillachips maken! Snij ze in driehoeken, besmeer licht met olijfolie, bestrooi met wat zout en bak ze 5-6min op 180°C in de oven.

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

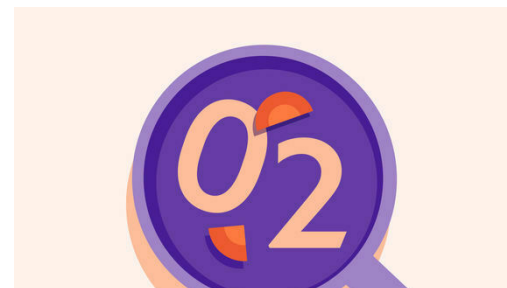
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 618kcal, vet 19.9g, koolhydraten 89.3g, eiwit 14.6g



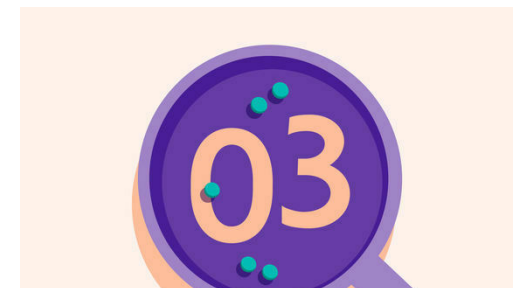
1. Zoete aardappel bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **aardappels mét schil** in blokjes van ca. 1cm en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Meng de **aardappel** met 1el plantaardige olie, **1/2tl gerookt paprikapoeder** en een snuf peper en zout. Bak 12-20min in de oven tot de **aardappelblokjes** gaar en knapperig zijn. Hussel halverwege goed om.



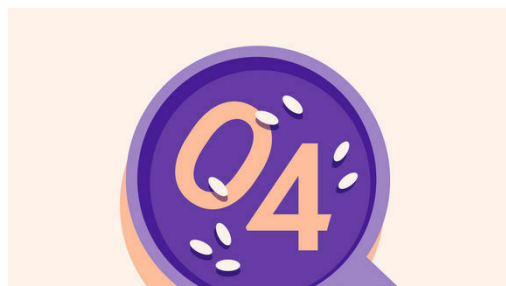
2. Groenten bakken

Snij de **paprika's** in vieren, verwijder de kern en snij in reepjes van 0,5-1cm breed. Meng met 1-2tl olijfolie en een snuf peper en zout. Leg de **paprika** na 5min baktijd op de **aardappel** in de oven, samen met een ongepelde teen knoflook. Bak mee tot de **aardappel** klaar is.



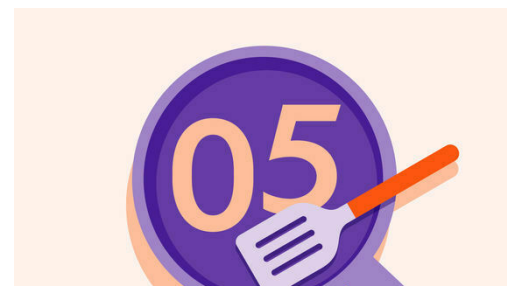
3. Ui inleggen

Pel de **ui** en snij 'm in heel dunne ringen. Meng 1el (witte) azijn met 4el water en een flinke snuf zout en suiker. Roer de **ui** hierdoor en zet opzij om in te trekken.



4. Wraps opwarmen

Haal de **groenten** uit de oven. Wikkel **4 wraps** in aluminiumfolie en verwarm ze in 3-4min op een ovenrek in de oven. **Tip:** je kan ook een pan gebruiken. Verhit een droge koekenpan op middelhoog vuur en verwarm de **wraps** een voor een zo'n 30sec per kant.



5. Dip maken en serveren

Pel de knoflook (pas op, heet!) en prak fijn met een vork. Roer de knoflook, een **flinke snuf paprikapoeder** en wat peper en zout door de **yoghurt**. Proef en voeg evt. nog wat **paprikapoeder** toe. Besmeer de **wraps** naar smaak met de **yoghurtdip** en verdeel de **zoete aardappel** en **paprika** erover. Garneer met de **ingelegde ui** en de **rest van de yoghurtdip**.



6. Bring on the restjes!

Wraps zijn een goede kans om restjes op te maken. Heb je groenten in de koelkast liggen waar je niks meer mee doet? Snij ze in blokjes of reepjes en rooster ze lekker mee in de oven.