



Wraps met linzen-notengehakt

en kaas met maïs-limoensalsa



20-30min



2 personen

Een dagje zonder vlees hoeft zeker niet saai te zijn, want wij hebben een winnend recept voor je in petto: lekkere wraps gevuld met kruidige linzen. Door geroosterde noten aan de linzen toe te voegen, maak je van een gewoon vegetarisch gerecht echt iets speciaals. Samen met de kleurige maïs-limoensalsa en de geraspte kaas maak je van jouw wrap een feestje.

Wat je van ons krijgt

- geraspte jong belegen kaas ⁷
- verse koriander
- rode ui
- wraps ¹
- tomaten
- Rodriguez's Chili con Carne spice mix
- groene linzen
- knoflook
- limoen
- maïs
- walnoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- aluminiumfolie
- keukenrasp
- koekenpan
- oven
- zeef

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

Kooktip

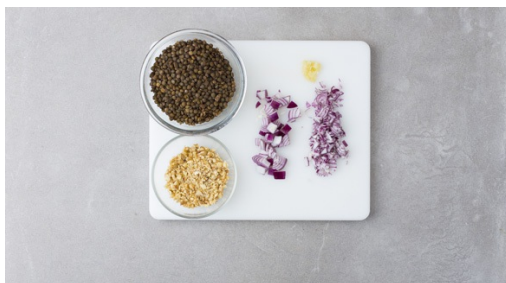
Houd je niet zo van de smaak van rauwe ui? Giet er dan eerst wat heet water over in een kommetje, laat 2min staan en giet af.

Allergenen

gluten (1), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 996kcal, vet 52.3g, koolhydraten 84.2g, eiwit 38.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Halveer en pel de **ui**, hak **een helft** heel fijn en de **andere helft** grof. Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **walnoten** semi-grof (niet helemaal fijn). Giet de **linzen** af in een zeef, spoel schoon en laat uitlekken.



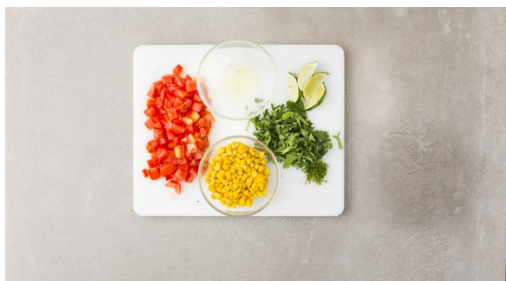
2. Walnoten roosteren

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Rooster de **walnoten** in 2-3min goudbruin, schep uit de pan en zet apart. Let op, de **noten** kunnen snel verbranden, dus schud de pan regelmatig.



3. Linzengehakt maken

Verhit 2el olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **grof gehakte ui** met een snuf zout in 2-3min glazig. Voeg de **knoflook** en **1/2tl Chili con carne spice mix** toe en bak 1min roerend mee. Voeg de **linzen** toe, bak 4-5min tot ze goed heet zijn. Roer de **walnoten** erdoor. Breng op smaak met peper, 1/4tl zout en evt. **meer spice mix**. Houd warm.



4. Salsa voorbereiden

Snijdt intussen de **tomaten** in kleine blokjes. Hak de **koriander** fijn. Giet de **maïs** af. Rasp de **limoenschil** fijn en halveer de **limoen**. Pers **een limoenhelft** uit en snijdt de **andere helft** in partjes.



5. Wraps opwarmen

Haal **4 wraps** uit de verpakking en bak ze in aluminiumfolie gewikkeld 3-4min in de oven, tot ze goed warm zijn. Je kunt evt. **meer wraps** gebruiken of het **restant** voor een ander recept bewaren.



6. Salsa maken

Meng de **tomaten** met de **koriander**, **maïs**, **fijngesneden ui** (zie kooktip, links), **1tl limoenrasp**, **1el limoensap** en 1el olijfolie. Breng de **salsa** op smaak met peper, zout en een snufje suiker. Beleg de **wraps** met het **walnoten-linzengehakt**, de **salsa** en **geraspte kaas** en rol ze op. Serveer de **wraps** met de **limoenpartjes**.