

DINNERLY



Wraps met gekruide halloumi gevuld met spinazie, tomaten en ui



ca. 20min



2 personen

Hoe kan je nou "nee" zeggen tegen zulke kleurrijke, smakelijke wraps? Dit vegetarische culinaire hoogstandje is snel klaar en bevat halloumi in gekruide honing, waardoor het gerecht een aangenaam zoete noot krijgt geeft. Verder vul je de wraps met een fijne spinaziesalade, tomaten en ingelegde uitjes, alles mooi opgerold in warme tortillawraps. Wat wil je nog meer?

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 rode ui
- 1 tomaat
- 1 zakje za'atar ¹¹
- 1x halloumi ⁷
- 1x wraps ¹
- 100g babyspinazie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el mayonaise ³
- 2½tl honing
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan
- 2 grote koekenpannen
- zeef

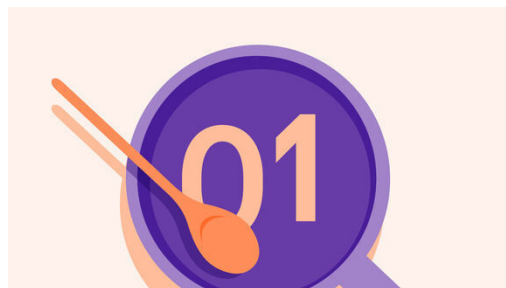
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

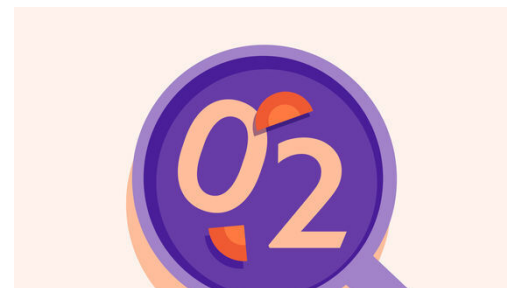
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 928kcal, vet 64.2g, koolhydraten 54.5g, eiwit 31.8g



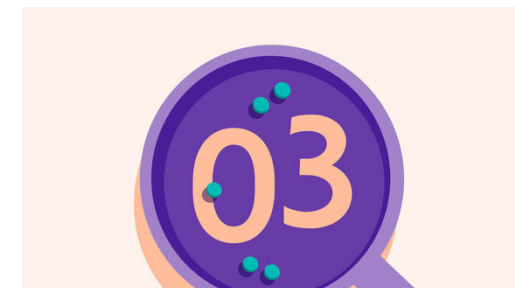
1. Ui inleggen

Meng in een kleine kookpan 2el water, 2el (wittewijn)azijn, ½tl honing en een snuf zout. Verwarm al roerend op middelhoog vuur tot de honing en het zout opgelost zijn. Haal van het vuur. Pel en halveer de **ui** en snij in heel smalle reepjes. Meng de **ui** door de **inlegvloeistof** en zet opzij tot het serveren.



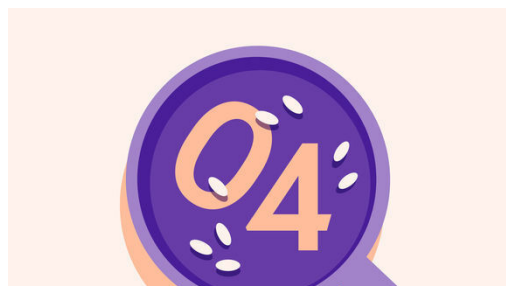
2. Saus & dressing maken

Verwijder de harde kern uit de **tomaat** en snij het **vruchtvlees** in kleine blokjes. Maak een **saus** van 2el mayonaise, de **helft van de za'atar** en een snuf peper en zout. Klop een **dressing** van **1el van de uienvloeistof**, 2el plantaardige olie en een snuf peper en zout.



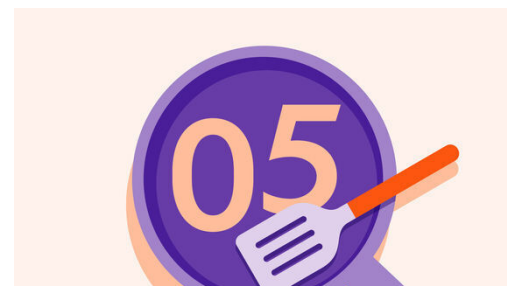
3. Halloumi bakken

Snij de **halloumi** in blokjes van ca. 2cm. Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **halloumi** in 4-6min rondom goudbruin en knapperig. Roer de **rest van de za'atar** en een snuf peper door 2tl honing en 1el water. Voeg de **kruidenhoning** dan toe aan de **gebakken halloumi** en roer tot de **halloumi** helemaal bedekt is en het water verdampt is.



4. Wraps opwarmen

Verhit een tweede grote koekenpan op middelhoog vuur en verwarm de **wraps** om de beurt ca. 15sec per kant. Meng de **spinazie** met de **dressing** en laat de **ui** uitlekken in een zeef.



5. Wraps vullen

Bestrijk de **wraps** naar smaak met de **kruidenmayonaise** en beleg ze met wat **spinazie**, de **tomaat**, de **ingelegde ui** en de **halloumi**. Vouw ze dicht en rol ze op. Serveer evt. overgebleven **spinazie** naast de **wraps**.



6. Geen azijn maar olie

Ingelegde uien zijn heel lekker, maar niet iedereen wordt er even blij van. Houdt een van je eters niet zo van rauwe, zure ui? Dan kun je ze ook eenvoudig fruiten. Verhit een kleine pan met 1el olijfolie en voeg de ui toe met een snuf zout. Bak ca. 10min op laag tot middelhoog vuur tot ze mooi zacht en glazig zijn. Haal van het vuur en kruid met een snuf peper. Net zo lekker!