



Wraps van ijsbergsla

met hoisin-ketjap groenten en pinda's



ca. 20min



2 personen

Deze veggiewraps van knisperende ijsbergsla zijn belachelijk makkelijk te maken. De vrolijke mix van bloemkool, rode paprika en prei is alvast voorgesneden zodat je alles nog allen maar kort hoeft te roosteren. Vervolgens meng je de geroosterde groenten met een sticky sausje en verwerk je ze net als de rijstnoedels, pinda's en bosui in de vulling. Netjes eten is geen must, maar houdt misschien ...

Wat je van ons krijgt

- 5
- 11
- 1,6,11
- 6

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- fijne keukenrasp
- koekenpan of wok
- oven
- zeef of vergiet

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

Kooktip

Je kunt het binnenste van de ijsbergsla grof hakken en ook als vulling gebruiken.

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

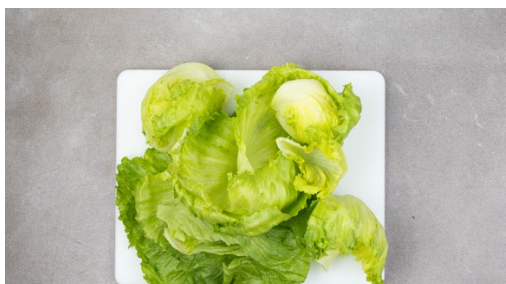
Voedingswaarde per portie

calorieën 580kcal, vet 23.5g, koolhydraten 70.7g, eiwit 15.4g



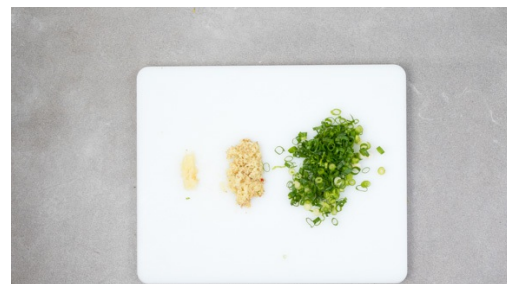
1. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel er de **verse groentemix** over. Hussel om met 1-2el olijfolie, zout en peper. Bak de **groenten** 12-15min in de oven totdat de **bloemkool** zachter en bruiner is.



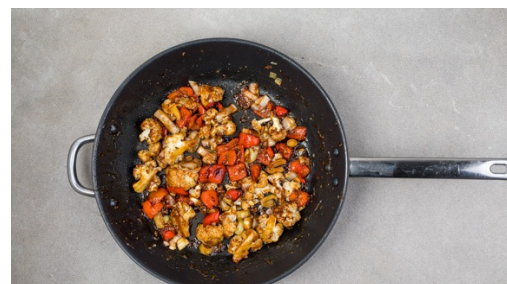
4. Ijsbergsla voorbereiden

Pluk ondertussen voorzichtig de **bladeren** los van de **ijsbergsla** (zie **kooktip**, links) en dep ze schoon met een vochtige keukendoek.



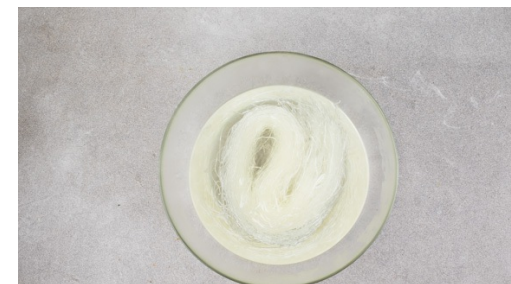
2. Ingrediënten voorbereiden

Breng intussen ruim water in een waterkoker aan de kook. Pel en rasp de **knoflook** fijn. Rasp de **gember** fijn (je hoeft hem niet te schillen). Snijd de **bosui** in dunne ringen.



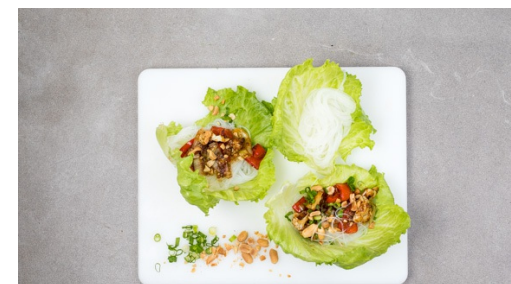
5. Saus en groenten mengen

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en voeg de **knoflook**, **gember**, **hoisinsaus**, **ketjap manis** en 1-2el water toe. Breng aan de kook en zet dan het vuur laag. Laat sudderen totdat de **sous** klevig wordt. Doe de **geroosterde groenten** en de **sesamzaadjes** in de pan en schep om. Roerbak nog 1-2min totdat de **groenten** goed met **sous** omhuld zijn.



3. Noedels garen

Plaats de **noedels** in een hittebestendige kom met 1/2tl zout en giet het zojuist gekookte water erover. Laat zo 3-4min wellen tot de **noedels** zacht en gaar zijn. Giet af en spoel om met koud water.



6. Wraps samenstellen.

Proef en breng de **gewokte groenten** op smaak met peper en zout. Hak de **pinda's** grof als je de tijd hebt. Maak vervolgens de **wraps** door de **slabladeren** met een beetje **noedels** en **groenten** te vullen. Serveer de **wraps** bestrooid met de **pinda's** en **bosuiringen**.