



Supersnel: Wraps met shoarma-paddenstoelen

met gemengde salade en muntyoghurt



binnen 20min



2 personen

Shoarma is van oorsprong een vleesgerecht maar gelukkig zijn het vaak de kruiden die verantwoordelijk zijn voor de typische smaak - want dat opent de deur naar heerlijke, vleesvrije alternatieven! De wraps van vandaag vul je met kruidige shoarma-paddenstoelen en gemengde bonen op smaak gebracht met onze Noord-Afrikaanse kruidenmix. Muntyoghurt en een frizure mogen hierbij natuurlijk niet ontbreken. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 tomaten
- 2 bosuien
- 100g mesclun
- 1x tortilla's ¹
- 1x vegan shoarma-paddenstoelen ⁶
- 20g verse kruidenmix: koriander en munt
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 blik gemengde bonen
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- grote koekenpan
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

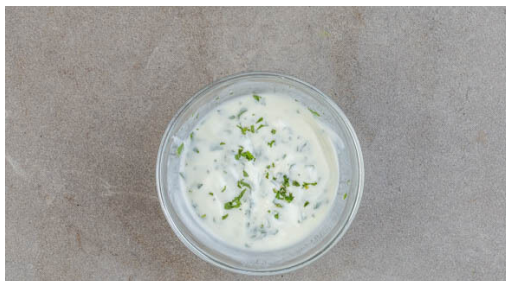
Voedingswaarde per portie

calorieën 676kcal, vet 29.7g, koolhydraten 73.0g, eiwit 24.4g



1. Salade maken

Los ½tl zout op in 1½el azijn. Snijd de **tomaten** in grove stukjes. Snijd de **bosuien** in dunne ringen. Meng de **mesclun**, de **tomaat** en de **bosui** met het **azijnmengsel**.



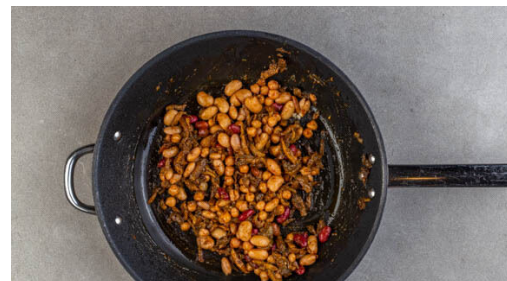
4. Muntyoghurt maken

Pluk de **helft van de muntblaadjes of meer naar smaak**, snijd fijn en meng ze met de **yoghurt** en ½el azijn. Breng op smaak met peper en zout.



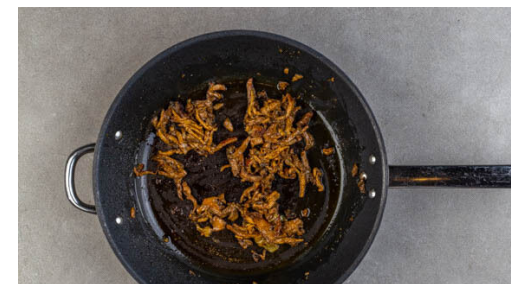
2. Tortilla's opwarmen

Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur en verwarm de **tortilla's** per stuk 15-20sec per kant. Je kunt de **tortilla's** ook opstapelen en 25-40sec opwarmen in de magnetron op 800W.



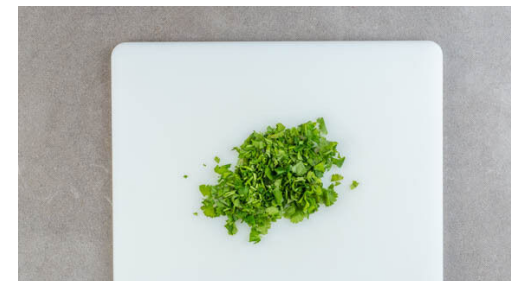
5. Bonen opwarmen

Spoel de **bonen** in een zeef met koud water en laat uitlekken. Roer de **kruidenmix**, de **bonen** en 1el olijfolie door de **paddenstoelen**. Verwarm de **bonen** 2-4min, neem de pan van het vuur en breng het geheel op smaak met 2tl azijn.



3. Paddenstoelen bakken

Verhit de gebruikte koekenpan met ½el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **shoarma-paddenstoelen** in 4-6min krokant, roer hierbij zo min mogelijk.



6. Koriander snijden

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Besmeer de **tortilla's** met de **muntyoghurt** en beleg naar wens met de **salade** en de **shoarma-paddenstoelen en bonen**. Bestrooi met de **koriander** en de **rest van de yoghurt**, vouw dicht en rol op. Serveer evt. overgebleven **salade** met de **tortilla's**.