



Tortilla's met asperges en knapperige linzen

met romige linzenpuree, avocado en salade



20-30min



2 personen

Lente is geen lente zonder asperges. Deze veelzijdige jongens doen het in vrijwel elk gerecht goed en ze zijn ook nog eens heel gezond. Vandaag wikkelen we ze in zachte tortilla's met een romige linzenpuree, knapperige sla, boterzachte avocado en frisse tomaten. We roosteren een deel van de linzen, zodat je wrap ook nog een lekker knapperige bite krijgt.

Wat je van ons krijgt

- 200g rode linzen
- 250g groene asperges
- 1 tomaat
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde limoen
- 1 avocado
- 1x tortilla's ¹
- 50g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- ovenschaal
- middelgrote kookpan met deksel
- staafmixer met beker
- schuimspaan
- maatbeker
- citruspers
- zeef

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

Kooktip

Snijdt overgebleven tortilla's in driehoeken, meng met olijfolie en zout en bak ze ca. in 8min op 180°C tot tortillachips.

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 927kcal, vet 46.4g, koolhydraten 112.5g, eiwit 31.7g



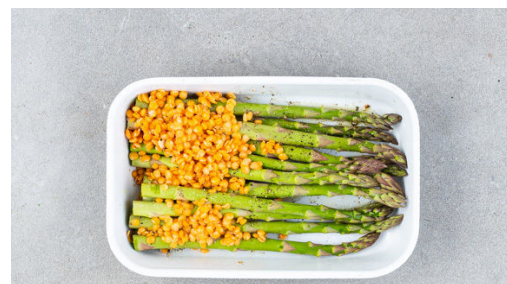
1. Linzen koken

Verwarm de oven voor met de grillfunctie of boven-/onderwarmte op 240°C. Breng in een middelgrote kookpan 1L water aan de kook. Doe de **linzen** in het kokende water, breng kort aan de kook en leg een deksel op de pan. Kook de **linzen** in ca. 4min beetgaar. Schep met een schuimspaan ca. **1/3 van de linzen** uit de pan en zet opzij. Kook de **rest van de linzen** nog ca. 5min en giet af.



4. Avocado snijden

Halveer de **avocado** en verwijder de pit. Schep het **vrucht vlees** met een lepel uit de schil, kruid met een snuf peper en zout en snijd het in dunne plakjes.



2. Asperges bakken

Verwijder de onderste, houtachtige uiteinden van de **asperges**. Meng de **asperges** in een ovenschaal met de **apart gehouden linzen**, 1el olijfolie en een snuf peper, zout en suiker. Bak 10-12min in de oven.



5. Tortilla's opwarmen

Verwarm **4 tortilla's** 3-4min in de oven. Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1 1/2el azijn en een snuf peper, zout en suiker. Sorteert de **sla** evt. en meng met de **dressing**.



3. Linzen pureren

Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Pel de **knoflook**. Snijd **1 limoenhelft** in partjes en pers de **andere helft** uit. Pureer de **rest van de linzen** met de **helft van de tomatenblokjes**, de **knoflook**, het **limoensap** en 1el olijfolie tot een gladde **puree**. Breng op smaak met peper en zout.



6. Afmaken en serveren

Bestrijk de **tortilla's** met de **linzenpuree** en beleg ze naar wens met de **salade**, de **asperges met de gebakken linzen**, de **avocado** en de **rest van de tomatenblokjes**. Serveer met de **rest van de linzenpuree** en de **limoenpartjes**.