



Wraps met shoarma-paddenstoelen

met gemengde salade en munt yoghurt



ca. 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. Munt yoghurt en een frizure salade mogen hierbij natuurlijk niet ontbreken. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 tomaten
- 2 bosuien
- 200g ijsbergsla-melange
- 1x vegan shoarma-paddenstoelen ³
- 10g verse munt
- 10g verse koriander
- 1 kuipje yoghurt ²
- 1 blik biologische gemengde bonen
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1x tortilla's ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- magnetron
- middelgrote koekenpan
- zeef

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

Allergenen

Gluten (1), Melk (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

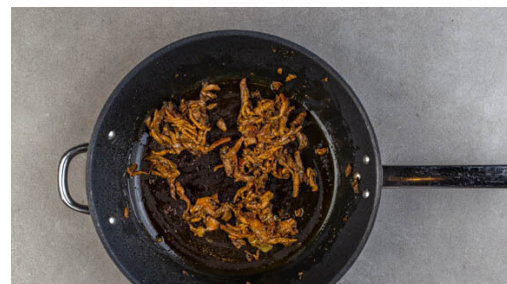
Voedingswaarde per portie

calorieën 717kcal, vet 32.0g, koolhydraten 76.0g, eiwit 26.4g



1. Salade maken

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



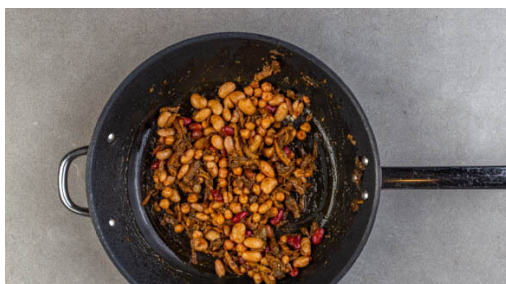
2. Paddenstoelen bakken

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



3. 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.



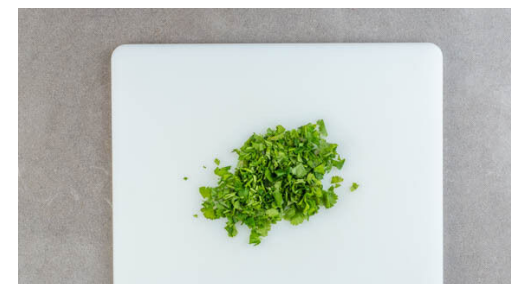
4. Bonen opwarmen

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.



5. Tortilla's opwarmen

Stapel **4 tortilla's** op elkaar en verwarm ze 25-40sec in de magnetron op 800W. Je kunt de **tortilla's** ook per stuk opwarmen in een grote koekenpan op middelhoog vuur 15-20sec per kant. **Tip:** de **rest van de tortilla's** kunnen ingevroren worden.



6. Koriander snijden

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