



Wraps met linzen-notengehakt

en kaas met maïs-limoensalsa



ca. 25min



2 personen

Een dagje zonder vlees hoeft zeker niet saai te zijn, want wij hebben een winnend recept voor je: lekkere wraps gevuld met kruidige linzen. Door geroosterde noten aan de linzen toe te voegen, maak je van een gewoon vegetarisch gerecht echt iets speciaals. Samen met de kleurige maïs-limoensalsa en de geraspte kaas maak je van jouw wrap een feestje.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje walnoten ¹⁵
- 1 blik groene linzen
- 5g Mexicaanse kruiden
- 2 tomaten
- 10g verse koriander
- 1 blikje maïs
- 1 limoen
- 1x wraps ¹
- 1 zakje geraspte jong belegen kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- zeef
- middelgrote koekenpan
- aluminiumfolie
- fijne keukenrasp

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

Kooktip

Houd je niet zo van de smaak van rauwe ui? Giet er dan eerst wat heet water over in een kommetje, laat 2min staan en giet af.

Allergenen

gluten (1), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1056kcal, vet 53.2g, koolhydraten 93.5g, eiwit 44.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Halveer en pel de **ui**, hak **een helft** heel fijn en de **ander** grof. Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **walnoten** grof. Giet de **linzen** af in een zeef, spoel schoon en laat uitlekken.



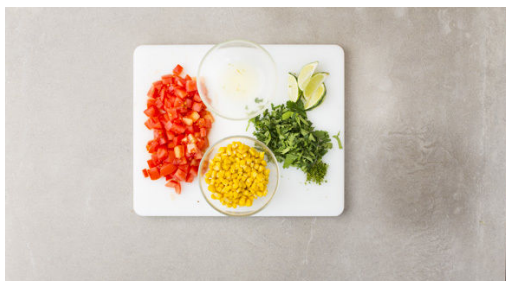
2. Walnoten roosteren

Rooster de **walnoten** 2-3min in een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Schep uit de pan en zet apart. Let op, de **noten** kunnen snel verbranden, dus schud de pan regelmatig.



3. Linzengehakt maken

Verhit 2el olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **grof gehakte ui** met een snuf zout in 2-3min glazig. Voeg de **knoflook** en **1/2tl Mexicaanse kruiden** toe en bak 1min mee. Voeg de **linzen** toe en bak 4-5min tot ze goed heet zijn. Roer de **walnoten** erdoor. Breng het **linzengehakt** op smaak met peper, 1/4tl zout en evt. **meer Mexicaanse kruiden**. Houd warm.



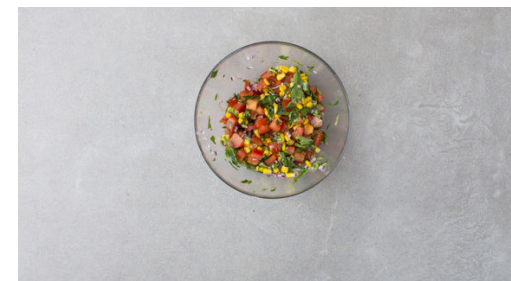
4. Salsa voorbereiden

Snijdt de **tomaten** in kleine blokjes. Hak de **koriander** fijn. Giet de **maïs** af. Rasp de **limoenschil** fijn. Pers **een limoenhelft** uit en snijdt de **ander** in partjes.



5. Wraps opwarmen

Wikkel **4 wraps** in aluminiumfolie en warm ze zo in 3-4min in de oven op. Je kunt evt. **meer wraps** gebruiken of het **restant** voor een ander recept bewaren.



6. Salsa maken

Meng de **tomaten** met de **koriander**, **maïs**, **fijngesneden ui** (zie tip, links), **1tl limoenrasp**, **1el limoensap** en 1el olijfolie. Breng de **salsa** op smaak met peper, zout en een snufje suiker. Beleg de **wraps** met het **linzengehakt**, de **salsa** en **kaas**. Rol de **wraps** op en serveer ze met de **limoenpartjes**.