



## Wraps met linzen-notengehakt

en kaas met maïs-limoensalsa



ca. 20min



2 personen

Een dagje vegetarisch wordt wel heel smakelijk met dit recept: 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 <sup>15</sup>
- 1 blik groene linzen
- 1 zakje tex-mexkruiden
- 2 tomaten
- 10g verse koriander
- 1 limoen
- 1 blik maïs
- 1x wraps <sup>1</sup>
- 1 zakje geraspte jong belegen kaas <sup>7</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

## Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- zeef
- aluminiumfolie
- fijne keukenrasp

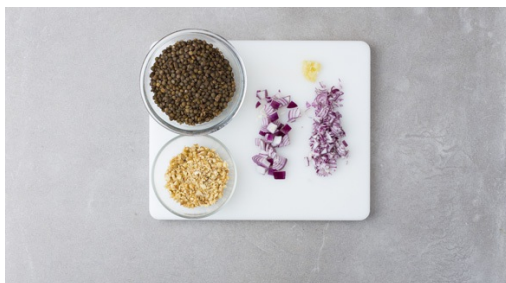
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

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

### Voedingswaarde per portie

calorieën 1012kcal, vet 56.3g, koolhydraten 83.8g, eiwit 39.6g



### 1. Ingrediënten voorbereiden

Halveer en pel de **ui**, hak **1 helft** heel fijn en de **andere** grof. Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **walnoten** grof. Spoel de **linzen** af in een zeef en laat uitlekken.



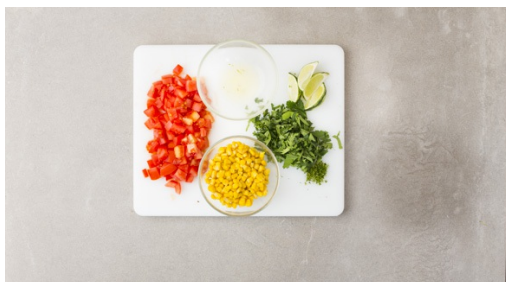
### 2. Walnoten roosteren

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.



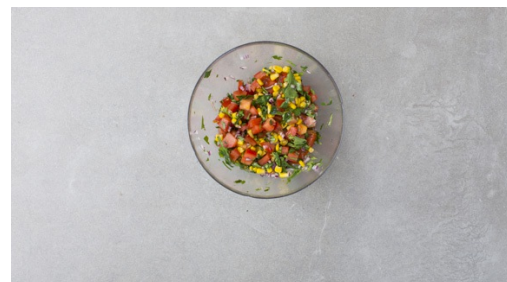
### 3. Linzengehakt maken

Verhit 2el olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **grofgehakte ui** met een snuf zout 2-3min. Voeg de **knoflook** en de **helft van de tex-mexkruiden** toe en bak 1min mee. Voeg de **linzen** toe en bak 4-5min tot ze goed heet zijn. Roer de **walnoten** erdoor en proef of je nog peper, zout of meer **tex-mexkruiden** wil toevoegen.



### 4. Salsa voorbereiden

Snijdt de **tomaten** in kleine blokjes. Hak de **koriander** fijn. Giet de **helft van de maïs** af (of gebruik meer bij grote trek). Rasp de **limoenschil** fijn. Pers **1 limoenhelft** uit en snijdt de **andere** in partjes.



### 5. Wraps opwarmen

Meng de **tomaten** met de **koriander**, **maïs**, **fijngesneden ui**, **1tl limoenrasp**, **1el limoensap** en 1el olijfolie. Breng de **salsa** op smaak met peper, zout en een snufje suiker.



### 6. Salsa maken

Verhit een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Verwarm **4 wraps** stuk voor stuk in 15sec min per zijde. Bewaar de **resterende wraps** voor een ander recept. Beleg de **wraps** met het **linzengehakt**, de **salsa** en **kaas**. Rol de **wraps** op en serveer ze met de **limoenpartjes**.