

DINNERLY



BBQ-wraps met zoete aardappel met feta en ingelegde ui



ca. 30min



2 personen

"Niet met je handen eten!" Nou, vandaag lekker wel, want wraps zijn hun eigen bestek. Je vult deze vegetarische lekkernij met zoete aardappels, frisse sla, ingelegde ui en feta. De kers op de taart? Je serveert het gerecht met zelfgemaakte tortillachips! En je hebt maar weinig afwas – je moet alleen je vingers erbij aflikken.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 rode ui
- 1 pak tortilla's ¹
- 1 zoete aardappel
- 2 zakjes BBQ-saus ^{9,10}
- 1x feta ⁷
- 1 krop ijsbergsla

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- grote koekenpan
- grote koekenpan met deksel

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

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 818kcal, vet 35.6g, koolhydraten 99.7g, eiwit 22.2g



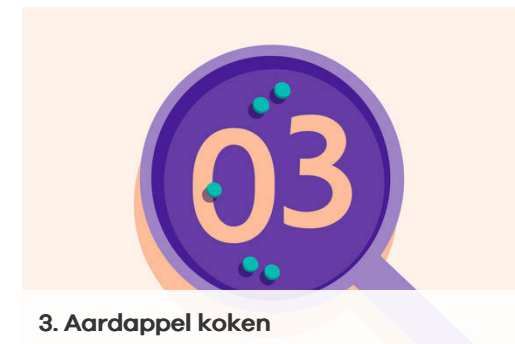
1. Ui inleggen

Pel en halveer de **ui**. Snij 1 helft in dunne reepjes en 1 helft in blokjes. Haal de **uieren** met de hand uit elkaar, roer er 2el azijn en een flinke snuf zout doorheen en zet opzij.



2. Tortillachips maken

Snij 2 **tortilla's** doormidden en dan in repen van ca. 1cm breed. Verhit in een grote koekenpan 1-2el plantaardige olie en bak de **chipsreepjes** 1-2min tot ze goudbruin en knapperig zijn. Schep op een bord en zet opzij. De pan gebruiken we direct weer.



3. Aardappel koken

Snij de **aardappels met schil** in hapklare blokjes. Verwarm opnieuw 1el olie in de koekenpan en bak de **ui** en **aardappel** 10-14min op hoog vuur tot de aardappels van binnen zacht en van buiten mooi gebruid zijn. Regelmatig roeren. Zet het vuur uit, roer de **BBQ-saus** door de zoete aardappels en zet afgedekt apart.



4. Feta en sla bereiden

Verkruimel de **feta** met je vingers of een vork. Snij de **ijsbergsla** in mooie dunne reepjes.



5. Tortilla's beleggen

Verwarm in een **droge** grote koekenpan 4 **tortilla's** ca. 1min per kant tot ze een beetje zacht zijn. (**Tip:** bij grote honger kun je ook alle tortilla's gebruiken.) Leg op een bord en beleg naar smaak met de **aardappels, chips, sla, feta** en **ingelegde ui**. Dichtvouwen en evt. met een houten spies of tandenstoker vastzetten – en smullen maar!



6. Scherp of fris of allebei

Met wraps kun je mooi culinair experimenteren. Bij Dinnerly houden we wel van pittig, dus we zouden je zo aanraden om ringetjes rode peper door de aardappels te roeren. Je kunt ook de fris-zure kant op en partjes limoen op tafel zetten. Zo kan iedereen een tropische smaak aan het eten toevoegen.