

# DINNERLY



## Kleurrijke wraps met rode biet met linzen en geitenkaas



ca. 25min



2 personen

Onze chef Natalie heeft ver uit het raam geleund om daar aan de horizon wat lentelucht op te vangen: de heerlijke, frisse ingrediënten in deze wrap bieden alvast een voorproefje op het voorjaar – en als je wilt mag je gewoon met je handen eten, net een picknick! De linzen zorgen voor de eiwitten, de geitenkaas voor wat romigheid en de verschillende groenten voor kleur en knapperigs. Vers, fris en vrolijk.

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g groene linzen
- 1x voorgekookte rode bieten
- 1 wortel
- 1x babyspinazie
- 1x geitenkaas <sup>7</sup>
- 1x wraps <sup>1</sup>

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl mosterd <sup>10</sup>
- 0,5tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

## KOOKGEREI

- oven
- 1-2 bakplaten met bakpapier
- kleine ovenschaal
- middelgrote kookpan met deksel
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

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

## KOOKTIP

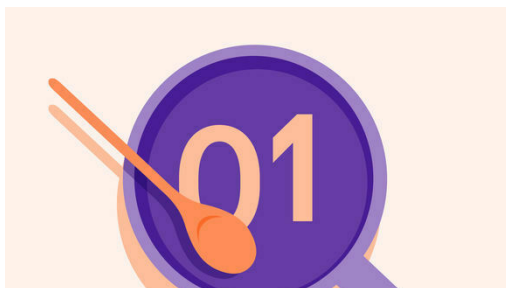
Je kunt van de overgebleven wraps zelf tortillachips maken! Snij ze in stukjes, meng er olijfolie en zout doorheen en bak ze ca. 8min op 180°C in de oven.

## ALLERGENEN

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

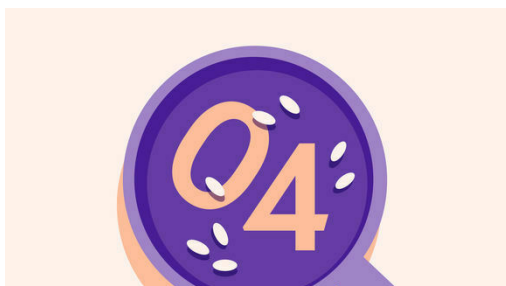
## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1061kcal, vet 36.5g, koolhydraten 125.8g, eiwit 47.8g



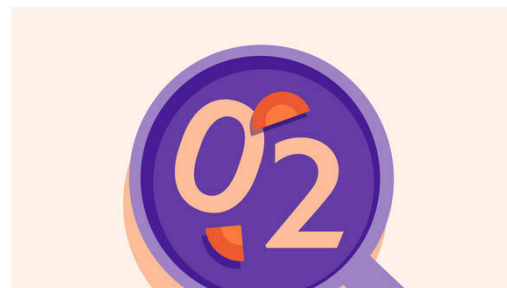
### 1. Linzen koken

Verwarm de oven voor op 190°C (170°C hetelucht). Spoel de **linzen** af in een zeef. Pel 1 teen knoflook en hak 'm fijn. Breng in een middelgrote kookpan 400ml heet water aan de kook en voeg de **linzen** en knoflook toe. Leg een deksel op de pan en laat 18-20min pruttelen. Neem de pan van het vuur, giet het laatste restje water af en breng op smaak met wat peper en zout.



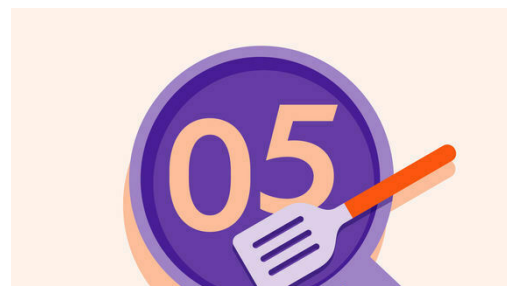
### 4. Wraps beleggen

Snij de **kaas** in blokjes van ca. 1cm. Verdeel deze stukjes gelijkmatig over **4 wraps** en smeer ze uit met een mes. Beleg elke **tortilla** met **1-2el linzen** en **2el rode biet**.



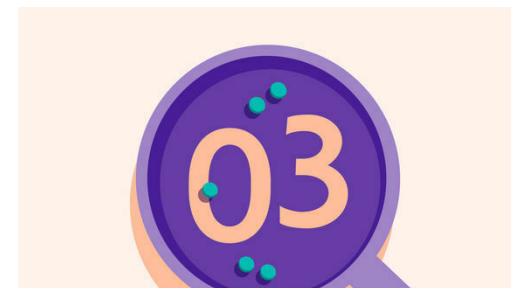
### 2. Rode biet bereiden

Giet de **rode bieten** af en snij ze in plakken van ca. 0,5cm dik. Meng de **bieten** in een kleine ovenschaal met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Laat het geheel 5-8min warm worden in de oven.



### 5. Afmaken en serveren

Leg de belegde **wraps** op 1 of 2 bakplaten met bakpapier en bak ze 4-5min in de oven tot ze een beetje knapperig worden. Garneer de **wraps** met de **spinazie**, vouw ze dicht en serveer ze met de **wortelsalade**. **Tip:** als je nog **linzen** over hebt kun je deze ook door de **wortelsalade** roeren.



### 3. Wortelsalade maken

Maak een dressing van 2el olijfolie, 1-2el azijn, 1tl mosterd, 1/2tl honing en een snuf peper en zout. Schil indien nodig de **wortel**, rasp 'm grof en meng met de **helft van de dressing**. Roer de **rest van de dressing** door de **spinazie**.



### 6. Net wat knapperiger

Deze wraps zijn een feest van kleuren én texturen. Je kunt makkelijk zelf nog wat crunch toevoegen. Neem een handje walnoten, breek ze doormidden of nog iets kleiner en rooster ze kort in een droge pan. Voeg ze vlak voor het serveren aan de wraps toe en het kraakt nog iets lekkerder.