



Griekse wraps met feta

met kruidige kikkererwten en tzatziki



ca. 25min



2 personen

Door de geografische ligging van het eiland en het kustland is de keuken van Griekenland gevormd door vele invloeden. Deze wraps van chef Hannah zijn er een mooi voorbeeld van: feta, kikkererwten, een pickle van rode ui, zwarte olijven en frisse tzatziki.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 blik kikkererwten
- 1 teen knoflook
- 1 zakje groene olijven
- 1 vers chilipepertje
- 200g tomatenpassata
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 10g verse kruidenmix: oregano & platte peterselie
- 100g feta ⁷
- 1 minikomkommer
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1x wraps ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Kooktip

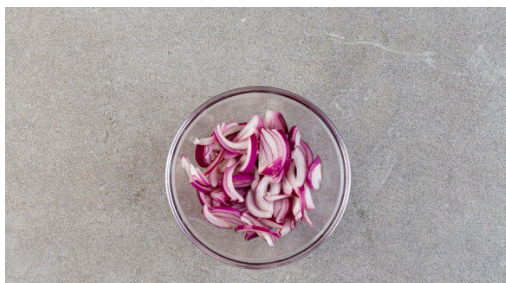
Van de overgebleven wraps kun je zelf tortillachips maken! Snij ze in driehoeken, meng met olijfolie en zout en bak ze ca. 8min op 180°C in de oven.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 843kcal, vet 37.6g, koolhydraten 93.5g, eiwit 27.5g



1. Uien inmaken

Halveer, pel en snijd de **ui** in fijne reepjes. Meng de **uireepjes** met 1/2tl zout, 1tl suiker en 1el azijn, en laat intrekken.



2. Groenten voorbereiden

Giet de **kikkererwten** af in een zeef. Pel en hak de **knoflook** fijn. Snijd de **olijven** in ringen. Snijd de **helft van de chilipeper of meer naar smaak** in fijne reepjes. Verwijder de zaadjes als je niet van pittig houdt, of laat de **chilipeper** weg.



3. Saus maken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **kikkererwten** en **3/4e van de knoflook** 2-3min. Blus af met de **tomatenpassata**, de **Griekse kruidenmix** en breng op smaak met zout en peper. Laat 8-10min op laag vuur garen. Breng op smaak met de **chilireepjes** naar wens.



4. Kruiden hakken

Pluk de **peterselieblaadjes** en hak fijn. Ris de **oreganoblaadjes** van de steeltjes en hak fijn. Verkruieml de **feta**.



5. Tzatziki maken

Rasp de **minikomkommer** grof en druk er zoveel mogelijk vocht uit in een zeef. Roer de **yoghurt** om met de **komkommer**, de **rest van de knoflook** en de **oregano**, en breng goed op smaak met zout en peper.



6. Wraps opwarmen

Warm **4 wraps** om de beurt op in een grote koekenpan op middelhoog vuur, ca. 15sec aan elke kant (**zie kooktip, links**). Giet de **uien** af. Vul de **wraps** met de **kikkererwtensaus**, de **tzatziki**, de **olijven**, de **uien**, de **feta** en de **peterselie**. Rol de **wraps** op en serveer.

Je kunt je in je online account afmelden voor geprinte recepten in je box. Vragen over de bereiding of over het recept? Jouw kookhotline: **030 - 808 04 52**

Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl    **#marleyspooning**