



## Wraps met linzen-notengehakt

en maïs-limoensalsa met koriander



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 met koriander en de geraspte kaas maak je van jouw wrap een feestje.

## Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 blik groene linzen
- 50g walnoten <sup>15</sup>
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 2 tomaten
- 10g verse koriander
- 1 limoen
- 1 blik maïs
- 1x wraps <sup>1</sup>
- 100g pizzakaas <sup>7</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

## Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- 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

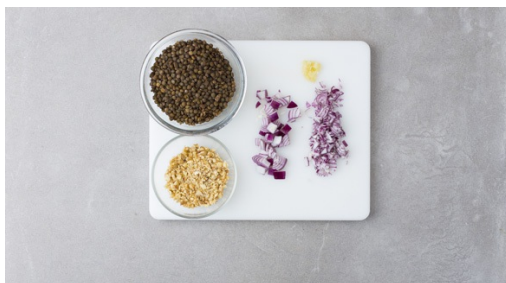
Maak tortillachips van de overgebleven wraps: snijd ze in stukjes, hussel om met olie en een snuf zout en bak ca. 8min op 180°C.

### Allergenen

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

### Voedingswaarde per portie

calorieën 915kcal, vet 47.2g, koolhydraten 83.4g, eiwit 35.8g



### 1. Ingrediënten voorbereiden

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



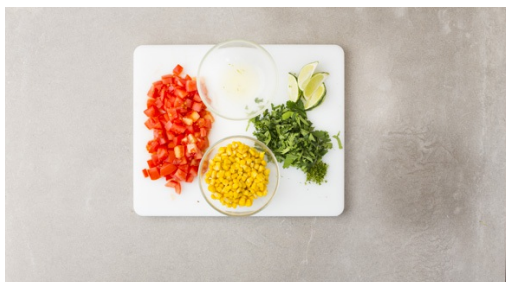
### 2. Walnoten roosteren

Verhit een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **walnoten** 2-3min. **Let op**, ze kunnen snel verbranden! Neem ze uit de pan en laat afkoelen.



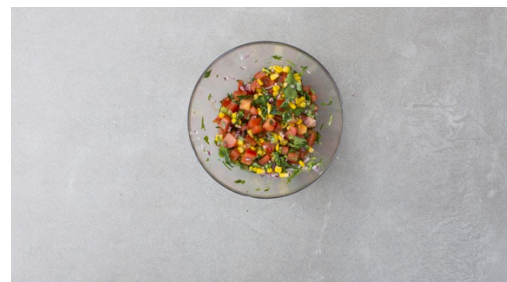
### 3. Linzen garen

Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur met 1-2el olijfolie en fruit de **grofgehakte ui** in 2-3min goudbruin. Voeg de **helft van de Mexicaanse kruiden** en de **knoflook** toe en bak 1-2min mee. Voeg de **linzen** toe en bak 3-4min tot ze door de hitte iets openbarsten. Roer de **walnoten** erdoor en proef of je nog zout, peper of meer **Mexicaanse kruiden** wil toevoegen.



### 4. Salsa voorbereiden

Snijd de **tomaten** in kleine blokjes. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Rasp de **limoenschil** fijn. Pers **een limoenhelft** uit en snijd de **ander** in partjes. Giet de **helft van de maïs** af (of gebruik meer bij grote trek).



### 5. Salsa afmaken

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



### 6. Wraps opwarmen

Verhit een droge, grote koekenpan op middelhoog vuur. Verwarm **4 wraps** stuk voor stuk in 30sec per zijde (**zie kooktip, links**). Vul de **wraps** met het **linzen-notengehakt**, de **salsa** en **geraspte kaas**. Rol de **wraps** op en serveer ze met de **limoenpartjes**.