

DINNERLY



Wraps met artisjokken en tomaten met bosui en fetadip



ca. 25min



2 personen

Fun fact: artisjokken zijn eigenlijk eetbare bloemknoppen! En vandaag maken we daar heel speciale vegetarische wraps van. Ze sieren onze wraps samen met romige feta, geroosterde tomaten en frisse bosui. Daarbij maken we een hartige fetadip met knoflook. Mmm!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blik artisjokken
- 3 tomaten
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 1x wraps ¹
- 1 bosui
- 100g feta ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 3el mayonaise ³
- 1tl honing
- zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- zeef of vergiet
- staafmixer met beker
- aluminiumfolie

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

KOOKTIP

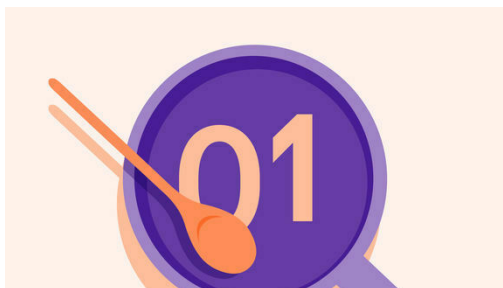
Je kunt de wraps ook in een magnetron verwarmen.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

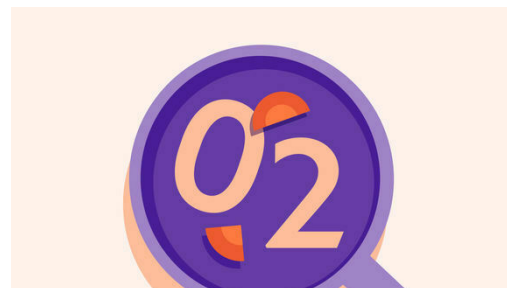
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 680kcal, vet 40.1g, koolhydraten 60.9g, eiwit 18.6g



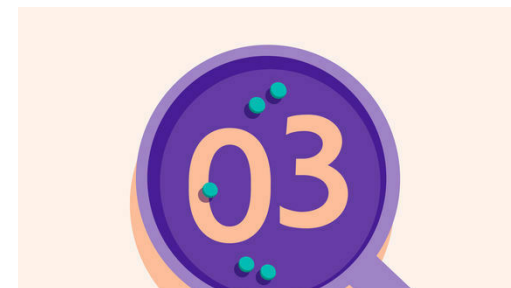
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Laat de **artisjokken** uitlekken in een zeef of vergiet. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij ze in zessen.



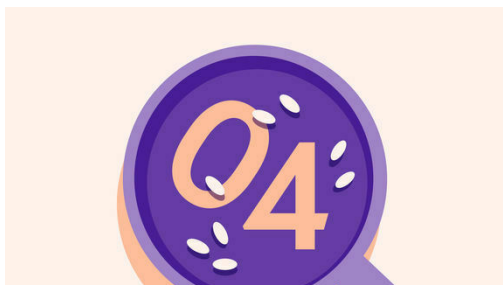
2. Tomaten roosteren

Meng de **tomaten** met 2el olijfolie en 1/2tl zout en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Leg er 2 ongepelde tenen knoflook tussen. Bak de **groenten** 12-14min in de oven, tot de **tomaten** zacht zijn. Haal de knoflook van het bakblik en leg opzij.



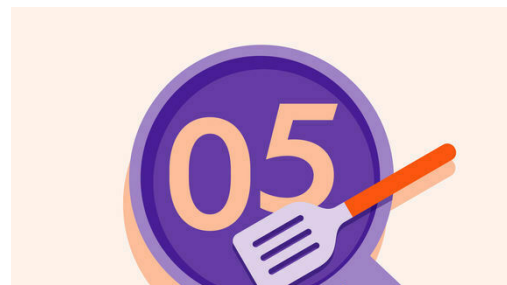
3. Wraps opwarmen

Schep de **artisjokken** en **kruidenmix** door de **tomaten**. Druk de **tomaten** daarbij een beetje plat. Bak het geheel nog ca. 5min en meng er dan 1tl honing doorheen. Stapel **4 wraps** op elkaar, wikkel ze in aluminiumfolie en verwarm ze 3-4min in de oven.



4. Dip maken

Snij de **bosui** in fijne ringen. Pel de geroosterde knoflook. Pak een staafmixer en hoge beker en pureer een **dip** van 1/3e van de **feta**, de knoflook, 3el mayonaise en 1el water. Verkruimel de **rest van de feta** met je vingers of een vork.



5. Afmaken en serveren

Bestrijk de **wraps** met de **dip**, beleg ze met de **groenten** en bestrooi ze met de **bosui** en de **feta**.



6. Voor de knoflookfans

De fetadip is heerlijk op smaak gebracht met knoflook. Ben je een echte knoflookfan? Dan kun je meteen een paar extra tenen knoflook meebakken en deze pureeren. Giet er een laagje olijfolie op om het knoflookconcentraat te bedekken en bewaar het in de koelkast. Zo heb je altijd een paar lepeltjes achter de hand om dressings of sauzen mee op smaak te brengen.