



## Hummuswraps met za'atarkalkoen

en radijspickle plus olijven



20-30min



2 personen

Heb je je wel eens afgevraagd wat za'atar is, behalve een spannende naam met een gekke apostrof? Za'atar is een eeuwenoude kruidenmelange, die in het Midden-Oosten verschillende toepassingen heeft. Het wordt daar gebruikt als topping op versgebakken platbroden en als smaakmaker voor vis, vlees en groenten. Wij gebruiken hem vandaag om de malse kalkoen op jouw wrap te kruiden.

### Wat je van ons krijgt

- 1 citroen
- 1 blik kikkererwten
- 1 teen knoflook
- 1 zakje tahin <sup>11</sup>
- 1 bosje radijsjes
- 1 minikomkommer
- 1 zakje zwarte olijven
- 1x wraps <sup>1</sup>
- 2 kalkoenfilets
- 5g za'atar <sup>11</sup>

### Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn
- suiker

### Kookgerei

- oven
- staafmixer met beker
- zeef
- ovenrek of bakplaat
- grillpan of grote koekenpan
- fijne keukenrasp

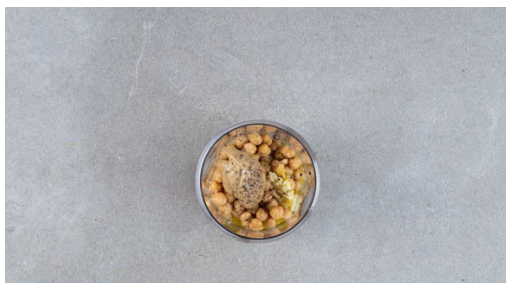
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

#### Allergenen

gluten (1), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

#### Voedingswaarde per portie

calorieën 804kcal, vet 30.5g, koolhydraten 77.8g, eiwit 51.0g



#### 1. Hummus voorbereiden

Verwarm de oven voor op 190°C. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Giet de **kikkererwten** af. Pel de **knoflook** en snijd hem doormidden. Doe de **kikkererwten** met de **helft van de knoflook**, de **tahin**, 1/2tl zout, een snuf peper, de **citroenrasp**, **1el citroensap**, 1el olijfolie en 3-4el water in een hoge beker.



#### 2. Hummus pureren

Pureer de inhoud van de beker glad (dit kan even duren). Breng de **hummus** op smaak met peper, zout en evt. meer **citroensap**.



#### 3. Groenten voorbereiden

Verwijder de blaadjes en snijd de **radijsjes** in vieren. Meng ze in een kom met 3el azijn, 1/2tl zout en 1/2tl suiker. Giet na 5-10min het azijn af. Snijd de **minikomkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes. Hak de **olijven** grof.



#### 4. Kalkoen en wraps bakken

Bak **4 wraps** op een rooster of bakplaat in 2-3min in de oven af. Verhit een grillpan of grote koekenpan op hoog vuur. Dep de **kalkoen** droog en wrijf de **filets** in met **1tl citroensap**, 1tl olijfolie en een snuf zout. Bak de **kalkoen** 3-4min per kant tot het vlees gaar en goudbruin is. Bestrooi dan met de **za'atar** en bak nog 1min, wentel de **kalkoen** daarbij af en toe.



#### 5. Kalkoen snijden

Neem de **kalkoen** uit de pan en snijd de filets in plakken.



#### 6. Wraps beleggen

Bestrijk de **wraps** elk met **2-3el hummus** en verdeel dan de **kalkoen**, **komkommer**, **olijven** en **radijspickle** erover. Rol de **wraps** op.

Tip: je kunt resterende ingrediënten de volgende dag gemengd met een dressing als een salade serveren.