



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 het vandaag om de malse kalkoen in jouw wrap te kruiden.

Wat je van ons krijgt

- 1 blik kikkererwten
- 1 teen knoflook
- 1 zakje tahin ¹¹
- 1 bosje radijsjes
- 1 minikomkommer
- 1 zakje zwarte olijven
- 1x wraps ¹
- 2 kalkoenfilets
- 1 zakje za'atar ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn
- suiker

Kookgerei

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

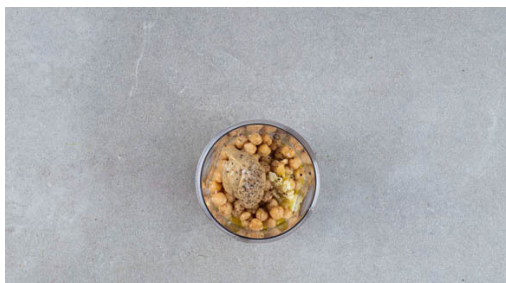
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 894kcal, vet 38.5g, koolhydraten 85.7g, eiwit 48.4g



1. Hummus voorbereiden

Verwarm de oven voor op 190°C. 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, 1-2el azijn, 1el olijfolie en 3-4el water in een hoge beker. Je kunt meer **knoflook** voor een sterkere smaak gebruiken.



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 azijn.



3. Groenten voorbereiden

Snijd de **radijsjes** in vieren. Meng ze in een kom met 3el azijn, 1/2tl zout en 1/2tl suiker. Laat 5-10min staan en giet de **pickle** af. Snijd de **minikomkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes. Hak de **olijven** grof.



4. Kalkoen en wraps bakken

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



5. Kalkoen snijden

Neem de **kalkoen** uit de pan, laat even rusten en snijd de **filets** in plakken.



6. Wraps beleggen

Bestrijk de **wraps** met de **hummus** en verdeel er de **kalkoen**, **komkommer**, **olijven** en **radijspickle** over. Rol de **wraps** op.