



Wraps met linzen-notengehakt

met maïs-limoensalsa en 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 ¹⁵
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 2 tomaten
- 10g verse koriander
- 1 limoen
- 1 blik maïs
- 1x wraps ¹
- 100g geraspte jong belegen kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- zeef

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

Kooktip

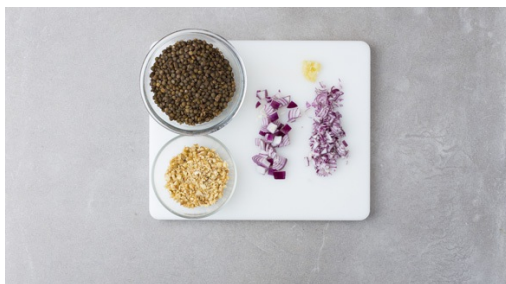
Maak tortillachips van de overgebleven wraps: snijd ze in stukjes, hussel om met olie en een snuf zout en bak ca. 8min op 180°C.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 956kcal, vet 52.1g, koolhydraten 82.8g, eiwit 35.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Halveer en pel de **ui**, hak **1 helft** heel fijn en de **andere helft** grof. Pel en hak de **knoflook** fijn. Spoel de **linzen** af in een zeef en laat uitlekken. Hak de **walnoten** grof.



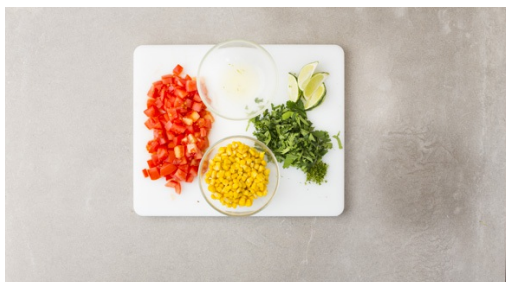
2. Walnoten roosteren

Verhit een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **walnoten** 1-2min. **Let op**, ze kunnen snel verbranden! Neem ze uit de pan en laat afkoelen.



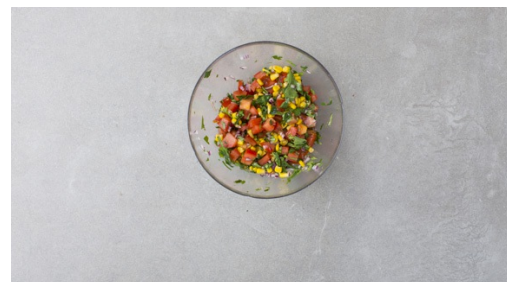
3. Linzen garen

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 **1 limoenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Giet de **helft van de maïs** af (of gebruik meer bij grote trek).



5. Salsa afmaken

Meng de **fijnggehakte ui** met de **tomaten**, de **koriander**, **1tl limoenrasp**, **1tl limoensap**, de **maïs** en 1el olijfolie. Als je niet zo van **rauwe ui** houdt kun je de **gehakte ui** een paar minuten in heet water leggen en dan goed afgieten. 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 ca. 15sec per zijde. Je hebt de **rest van de wraps** niet nodig (**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**.