

DINNERLY



BBQ-wraps met zoete aardappel en feta en ingelegde ui



ca. 30min



2 personen

"Niet met je handen eten!" Nou, vandaag lekker wel, want wraps zijn hun eigen bestek. Je vult deze vegetarische lekkernij met zoete aardappels, frisse sla, ingelegde ui en feta. En je hebt maar weinig afwas – je hoeft alleen je vingers erbij af te likken.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 rode ui
- 2 zoete aardappels
- 2 zakjes BBQ-saus ^{9,10}
- 50g feta ⁷
- 1 krop ijsbergsla
- 1x wraps ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- grote koekenpan met deksel
- grote koekenpan

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

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 611kcal, vet 17.3g, koolhydraten 93.8g, eiwit 15.8g



1. Ui inleggen

Pel en halveer de **ui**. Snij de ene helft in dunne halve ringen en de andere helft in blokjes van ca. 1cm. Haal de **uienringen** uit elkaar, roer er 2el azijn en een flinke snuf zout doorheen en zet opzij om in te trekken.



2. Zoete aardappel bakken

Snij de **zoete aardappels met schil** in blokjes van ca. 1cm. Verhit een grote koekenpan met 1el olie en bak de **gesnipperde ui** en de **aardappel** 10-14min op medium tot hoog vuur tot de **aardappels** van binnen zacht en van buiten mooi bruin zijn. Regelmatig roeren. Zet het vuur uit, roer de **BBQ-saus** erdoor en zet afgedekt opzij.



3. Feta en sla voorbereiden

Verkruimel de **feta** met je vingers of een vork. Snij de **sla** in dunne reepjes.



4. Tortilla's opwarmen

Verhit een tweede koekenpan zonder olie. Warm de **wraps** om de beurt ca. 15sec per kant op tot ze een beetje zacht zijn.



5. Wraps beleggen

Beleg de **wraps** naar smaak met de **aardappels, sla, feta** en **ingelegde ui**. Dichtvouwen en evt. met een houten spies of tandenstoker vastzetten – en smullen maar!



6. Scherp of fris of allebei

Met wraps kun je mooi culinair experimenteren. Bij Dinnerly houden we wel van pittig, dus we zouden je zo aanraden om ringetjes rode peper door de aardappels te roeren. Je kunt ook de fris-zure kant op en partjes limoen op tafel zetten. Zo kan iedereen een tropische smaak aan het eten toevoegen.