



V3: Bobotiewraps met vegan gehakt

met abrikozenyoghurt en salade



20-30min



2 personen

Lekker streetfood dat je helemaal zelf maakt, geïnspireerd door de Zuid-Afrikaanse keuken. We rullen het vegan gehakt in currykruiden en brengen een bijzondere smaaksensatie tot stand met abrikozenchutney en een salade met yoghurtdressing. Bereid de ingrediënten, vul de wraps en verdeel ze onder de oh-zo-tevreden eters. Als je wilt kun je zelfs de voordeur uit of op het balkon gaan staan voor dat echte streetfood-gevoel.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 komkommer
- 1 kuipje abrikozenchutney ¹⁰
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 1 tomaat
- 100g mesclun
- 200g vegan gehakt ⁶
- 25g gedroogde abrikozen ¹²
- 1x tortilla's ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 773kcal, vet 37.9g, koolhydraten 78.7g, eiwit 26.1g



1. Groente snijden

Pel, halveer en snipper de **ui** fijn. Pel de **knoflook** en snijd eveneens fijn. Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd dan in dunne plakjes.



4. Ui fruiten

Verhit een middelgrote koekenpan met 1 el olijfolie op middelhoog vuur. Fruit de **ui** in ca. 2min glazig. Voeg de **knoflook** en de **rest van de madraskruiden** toe en bak ca. 1min mee.



2. Dressing maken

Meng de **helft van de abrikozenchutney** met de **yoghurt** en een snuf peper en zout. Maak een **dressing** van **2el van deze abrikozenyoghurt**, een **snuf madraskruiden**, 2el olijfolie en 1el water. Breng op smaak met peper en zout.



5. Vegan gehakt rullen

Voeg het **vegan gehakt** en een flinke snuf peper en zout toe. Zet het vuur hoog en roerbak het **vegan gehakt** in ca. 5min goudbruin. Voeg de **gedroogde abrikozen** en de **rest van de abrikozenchutney** toe en bak nog ca. 2min. Voeg naar smaak peper en zout toe.



3. Salade bereiden

Snijd de **tomaat** in partjes en meng ze met de **sla**.



6. Afmaken en serveren

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en verwarm de **wraps** een voor een ca. 15sec per kant. Beleg ze met wat **abrikozenyoghurt**, **vegan gehakt** en **plakjes komkommer**. Vouw ze op naar wens. Meng de **salade** met de **dressing** en de **rest van de komkommer**. Serveer de **wraps** met de **salade**.