



<650kcal: Wraps met vega- gehaktballetjes

met tomaten en knapperige appelslaw



20-30min



2 personen

Het is weer tijd voor wraps! Vandaag draai je een vegetarische variant in elkaar met een bijzondere zuurfrisse appelslaw, vegetarische gehaktballetjes en tomatenpartjes. Je zet het zo op tafel, iedereen vindt het lekker en het scheelt ook nog in de afwas. Smullen maar!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 appel
- 1 bosui
- 200g wittekoolreepjes
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 2 tomaten
- 200g vegan gehakt ⁶
- 1x tortilla's ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- 2 middelgrote koekenpannen
- keukenrasp

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

Kooktip

Wil je de wraps stevig oprollen zonder dat er vulling uitlekt? Sla dan eerst de korte eindjes naar binnen en leg een lange zijde over de vulling heen. Rol strak op en zet evt. vast met prikkertjes.

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 641kcal, vet 20.8g, koolhydraten 79.7g, eiwit 27.4g



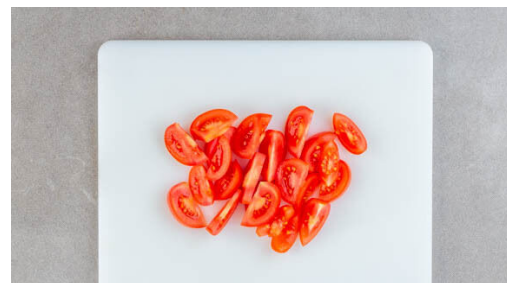
1. Slaw maken

Schil of schrob de **wortel** evt. en rasp 'm grof. Verwijder het klokhuis en rasp de **appel** ook grof. Hak de **bosui** fijn. Meng de **wittekoolreepjes** met de **wortel**, de **appel** en de **bosui**. Voeg de **yoghurt**, 1½el azijn, de **kruidenmix** en een flinke snuf zout toe en kneed alles grondig met je handen.



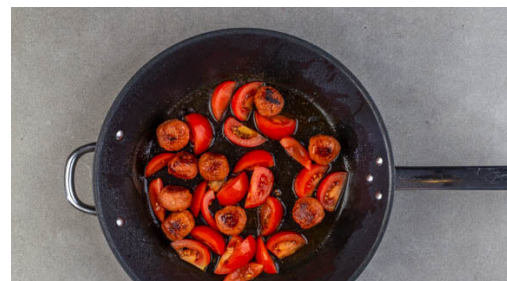
4. Tortilla's opwarmen

Verhit een tweede middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en verwarm **4 tortilla's** om de beurt 15-20sec per kant. Neem de pan van het vuur en leg de **tortilla's** op een stapeltje in de pan en dek af om ze warm te houden. **Tip:** de overige **tortilla's** kun je invriezen voor een andere keer.



2. Tomaten snijden

Snijd de **tomaten** in ca. 0,5cm brede partjes.



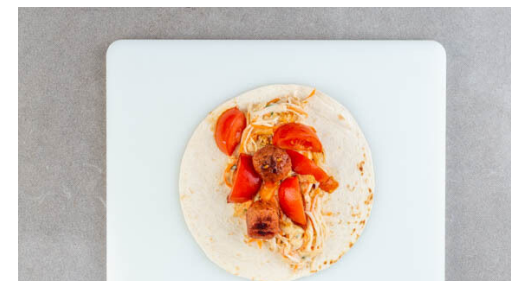
5. Tomaat toevoegen

Voeg de **tomaat** toe aan de pan met de **vegan gehaktballetjes** en bak ca. 1min mee.



3. Vega-balletjes bakken

Maak je handen vochtig en vorm 8-10 **gehaktballetjes** van het **vegan gehakt**. Verhit een middelgrote koekenpan met ½el olijfolie op middelhoog vuur en bak de **vegan gehaktballetjes** in 6-8min rondom bruin.



6. Wraps afmaken

Beleg de **tortilla's** met de **vegan gehaktballetjes**, **tomaat** en **appelslaw**. Vouw ze dicht en rol ze op tot **wraps**. Serveer met de **overgebleven appelslaw**.