

DINNERLY



Wraps met gekruide grillkaas gevuld met spinazie, tomaten en ui



ca. 20min



2 personen

Hoe kan je nou "nee" zeggen tegen zulke kleurrijke, smakelijke wraps? Dit vegetarische culinaire hoogstandje is snel klaar en bevat grillkaas in gekruide honing, waardoor het gerecht een aangenaam zoete noot krijgt geeft. Verder vul je de wraps met een fijne spinaziesalade, tomaten en ingelegde uitjes, alles mooi opgerold in warme tortillawraps. Wat wil je nog meer?

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 rode ui
- 2 tomaten
- 1 zakje za'atar-kruiden ⁴
- 200g Griekse grillkaas ³
- 1x tortilla's ²
- 100g babypinazie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el mayonaise ¹
- 2½tl honing
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan
- 2 grote koekenpannen
- zeef

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

KOOKTIP

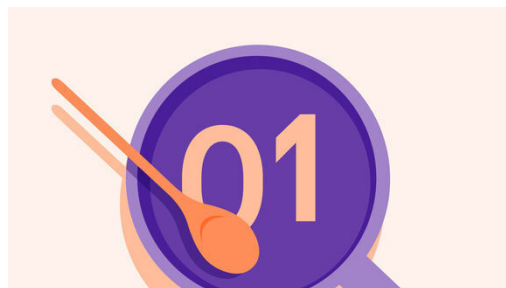
De overige tortilla's kan je gemakkelijk invriezen.

ALLERGENEN

Eieren (1), Gluten (2), Melk (3), Sesamzaad (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

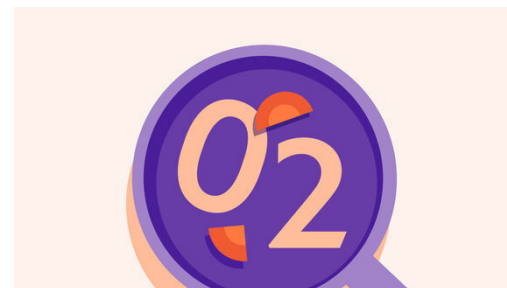
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 960kcal, vet 64.0g, koolhydraten 60.0g, eiwit 35.8g



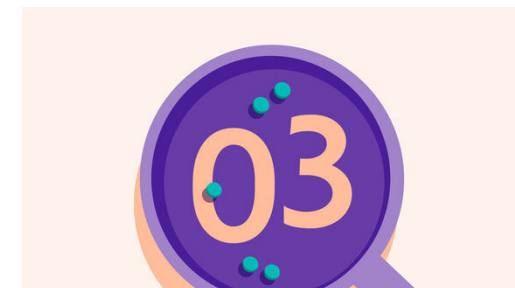
1. Ui inleggen

Meng in een kleine kookpan 2el water, 2el (wittewijn)azijn, ½tl honing en een snuf zout. Verwarm al roerend op middelhoog vuur tot de honing en het zout opgelost zijn. Neem van het vuur. Pel en halveer de **ui** en snij in dunne reepjes. Meng de **ui** door het **azijn-honingmengsel** en zet opzij.



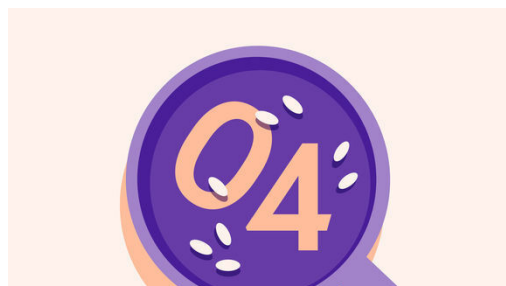
2. Saus en dressing maken

Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snij in blokjes van 1-2cm. Maak een **saus** van 2el mayonaise, de **helft van de kruidenmix** en een snuf peper en zout. Klop een **dressing** van **1el van het azijn-honingmengsel**, 2el plantaardige olie en een snuf peper en zout.



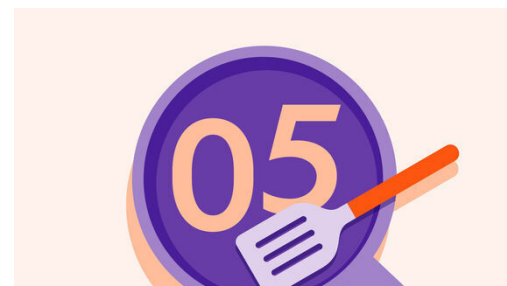
3. Grillkaas bakken

Snij de **grillkaas** in blokjes van ca. 2cm. Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **grillkaas** in 4-6min rondom goudbruin en knapperig. Meng de **rest van de kruidenmix** met een snuf peper, 2tl honing en 1el water. Voeg de **kruidenhoning** toe aan de pan met gebakken **grillkaas** en roer tot het water verdampt is.



4. Tortilla's opwarmen

Verhit een tweede grote, droge koekenpan op middelhoog vuur en verwarm **4 tortilla's** om de beurt 15-20sec per kant. Meng de **spinazie** met de **dressing** en laat de **ui** uitlekken in een zeef.



5. Tortilla's vullen

Bestrijk de **tortilla's** naar smaak met de **kruidenmayonaise** en beleg ze met wat **spinazie**, de **tomaat**, de **ingelegde ui** en de **grillkaas**. Vouw ze dicht en rol ze op. Serveer met de evt. overgebleven **spinazie**.



6. Geen azijn maar olie

Ingelegde uien zijn heel lekker, maar niet iedereen wordt er even blij van. Houdt een van je eters niet zo van rauwe, zure ui? Dan kun je ze ook eenvoudig fruiten. Verhit een kleine pan met 1el olijfolie en voeg de ui toe met een snuf zout. Bak ca. 10min op laag tot middelhoog vuur tot ze mooi zacht en glazig zijn. Haal van het vuur en kruid met een snuf peper. Net zo lekker!