

DINNERLY



Wraps met roerei en kastanjechampignons met knapperige wortelsalade



ca. 30min



2 personen

Gerechten als deze staan in de VS bekend als ontbijtburrito's. Maar waarom eigenlijk? Roerei smaakt ook hartstikke goed als lunch of avondeten (en stiekem natuurlijk ook als midnightsnack). In dit recept wordt het roerei samen met champignons, knapperige wortelslierten en verse babyspinazie in warme wraps gerold. Perfect voor in de ochtend, middag, avond of nacht!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g kastanjechampignons
- 1 wortel
- 2 biologische eieren ¹
- 1 zakje sriracha
- 1x tortilla's ²
- 50g babyspinazie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 3el mayonaise ¹
- 1tl honing
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- grote koekenpan
- dunschiller
- garde

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

ALLERGENEN

Eieren (1), Glutten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 619kcal, vet 35.0g, koolhydraten 56.1g, eiwit 19.0g



1. Champignons bakken

Borstel evt. de **champignons** en snij ze in dunne plakjes. Pel en snij 1 teen knoflook fijn. Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Voeg de **champignons**, de knoflook en een snuf zout toe en bak 5-7min. Voeg 1el azijn toe en laat zachtjes koken tot het vocht verdampt is. Kruid met peper en zout.



2. Wortelsalade maken

Schrob of schil de **wortel**. Gebruik een dunschiller (of kaasschaaf) om er lange slierten van te snijden. Roer 1el azijn en 1tl honing door elkaar. Meng dit met de **wortel** en kruid met peper en zout.



3. Roerei bakken

Klop de **eieren** los met een garde en kruid met peper en zout. Schenk ze bij de **champignons** in de pan en bak ze al roerende in 2-3min gaar. Meng de **srirachasaus** met 3el mayonaise.



4. Wraps opwarmen

Haal het **roerei** uit de pan en zet afgedekt opzij. Veeg de pan schoon en verhit 'm opnieuw op middelhoog vuur, dit keer zonder olie. Verwarm de **wraps** één voor één 1-2min.



5. Afmaken en serveren

Bestrijk elke **wrap** met de **srirachamayonaise** en beleg met **spinazie**, **wortelsalade** en **roerei**. Vouw de zijkanten over de vulling, rol de **wraps** op en serveer.



6. Mag 't nog sneller?

Je kunt wraps ook heel eenvoudig en snel in de magnetron opwarmen. Stapel een paar wraps op elkaar op een bord, bedek ze met een vochtig stuk keukenpapier en verwarm ze ca. 20sec.