



Mexicaanse wraps met bruine linzen

en maïs-limoensalsa met koriander



ca. 20min



2 personen

Zin in een smakelijke vegetarische maaltijd? Met dit recept wordt het zeker een feestje! Heerlijke tortilla's gevuld met kruidige linzen, verrijkt met geroosterde noten voor een extra bite. De kleurrijke maïs-limoensalsa met koriander en een beetje geraspte kaas maken het geheel helemaal af. Zo maak je van een simpele maaltijd wat speciaals.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 blik biologische linzen
- 50g walnoten ³
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 2 tomaten
- 10g verse koriander
- 1 onbehandelde limoen
- 1 blik maïs
- 1x tortilla's ¹
- 100g jonge geraspte kaas ²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- citrusspers
- zeef

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

Kooktip

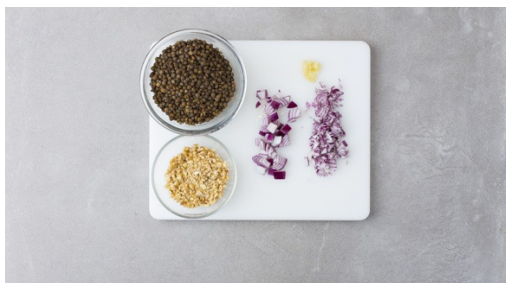
De overgebleven tortilla's kun je invriezen.

Allergenen

Gluten (1), Melk (2), Noten (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 954kcal, vet 52.1g, koolhydraten 83.0g, eiwit 34.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Pel en halveer de **ui**, snipper **1 helft** fijn en de **andere helft** grof. Pel de **knoflook** en snijd fijn. Spoel de **linzen** af in een zeef en laat uitlekken. Hak de **walnoten** grof.



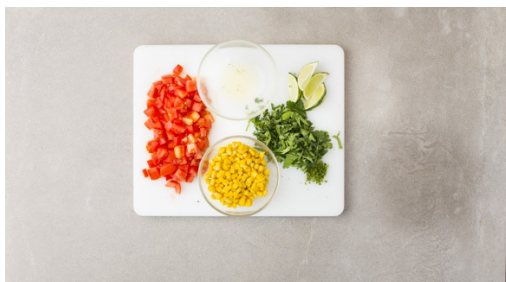
2. Walnoten roosteren

Verhit een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **walnoten** 1-2min. **Let op:** ze kunnen snel verbranden! Neem uit de pan en zet opzij.



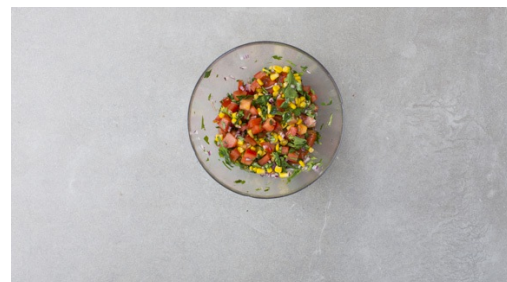
3. Linzen garen

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **grof gehakte ui** in 2-3min goudbruin. Voeg de **helft van de kruidenmix** en de **knoflook** toe en bak 1-2min mee. Voeg de **linzen** toe en bak 3-4min tot ze door de hitte iets openbarsten. Roer de **walnoten** erdoor. Proef en breng evt. verder op smaak met peper, zout en meer **kruidenmix**.



4. Salsa voorbereiden

Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snijd in kleine blokjes. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Rasp de **limoenschil**, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Giet de **helft van de maïs** af in een zeef en laat uitlekken. De **rest van de maïs** kun je in een ander recept gebruiken.



5. Salsa afmaken

Meng de **rest van de ui** met de **tomaat**, de **koriander**, **1tl limoenrasp**, **1tl limoensap**, de **maïs** en 1el olijfolie. **Tip:** als je niet zo van **rauwe ui** houdt kun je de **gehakte ui** een paar minuten in heet water weken. Breng de **salsa** op smaak met peper, zout en evt. meer **limoensap**.



6. Tortilla's opwarmen

Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur en verwarm **4 tortilla's** om de beurt 15-20sec per kant. Vul de **tortilla's** met het **linzen-notenmengsel**, de **salsa** en **geraspte kaas**. Rol ze op en serveer met de **limoenpartjes**.