

DINNERLY



High-protein wraps met zoete aardappel met feta en ingelegde ui



ca. 30min



2 personen

"Niet met je handen eten!" Nou, vandaag lekker wel, want tortilla's zijn het bestek van deze maaltijd. Je vult deze vegetarische lekkernij met zoete aardappel, frisse sla, ingelegde ui en feta. Zo heb je maar weinig afwas – je hoeft alleen je vingers af te likken!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 rode ui
- 2 zoete aardappels
- 40ml BBQ-saus ^{1,4}
- 50g feta ³
- 1 krop ijsbergsla
- 8 high-protein tortilla's ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- grote koekenpan met deksel
- grote koekenpan

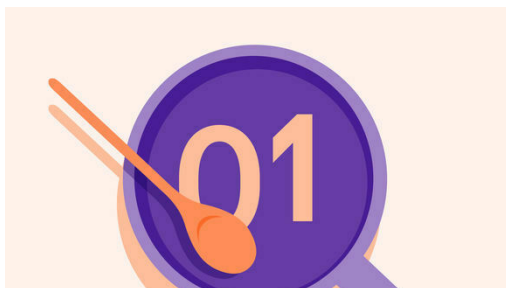
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 625kcal, vet 19.9g, koolhydraten 81.2g, eiwit 23.9g



1. Uien inleggen

Pel en halveer de **ui**. Snij de ene helft in dunne ringen en snipper de andere helft grof. Haal de **uieren** uit elkaar, meng met 2el azijn en een flinke snuf zout en zet opzij.



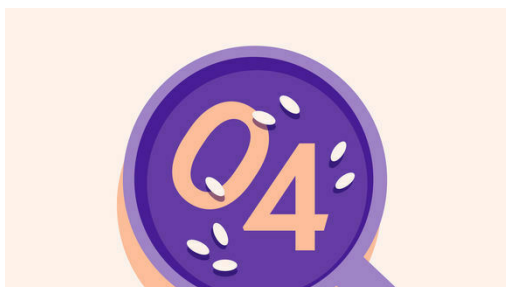
2. Zoete aardappel bakken

Snij de **zoete aardappels mét schil** in blokjes van ca. 1cm. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **gesnipperde ui** en **zoete aardappel** 10-14min, schep regelmatig om, tot de **zoete aardappel** van binnen zacht en van buiten lichtbruin is. Neem van het vuur, roer de **BBQ-saus** erdoor en zet afgedekt opzij.



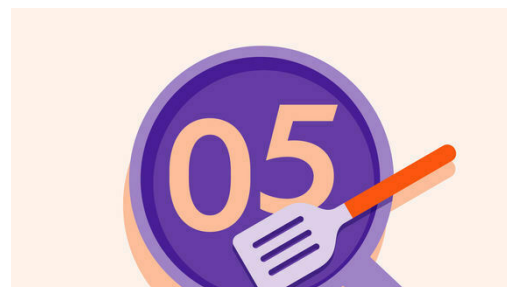
3. Feta en sla voorbereiden

Verkruimel de **feta** met je vingers of een vork. Snij de **sla** in dunne reepjes.



4. Tortilla's opwarmen

Verhit een tweede droge, grote koekenpan op middelhoog vuur. Verwarm **4 tortilla's** om de beurt 15-20sec per kant. Wikkel de **tortilla's** in een keukenhanddoek om ze warm te houden. (De overige **tortilla's** kunnen worden ingevroren en bewaard voor een ander recept).



5. Tortilla's beleggen

Beleg de **tortilla's** naar smaak met de **zoete aardappel, sla, feta** en **ingelegde ui**. Dichtvouwen, evt. met een houten spies of tandenstoker vastzetten – en smullen maar!



6. Scherp of fris of allebei

Met wraps kun je mooi culinair experimenteren. Bij Dinnerly houden we wel van pittig, dus we zouden je zo aanraden om ringetjes rode peper door de aardappels te roeren. Je kunt ook de fris-zure kant op en partjes limoen op tafel zetten. Zo kan iedereen een tropische smaak aan het eten toevoegen.