



Wraps met linzentartaar

en granaatappelpitjes met veel verse kruiden



ca. 25min



2 personen

Over één ding zijn we het bij Marley Spoon eens: er is overal inspiratie voor een nieuw recept te vinden. Op reis, in een boek of in een restaurant. Chef Martina vond inspiratie toen ze in een Turks restaurant Çig köfte at, een kruidig voorgerecht gemaakt van bulgur en vlees. Vandaag tover je de gehaktballetjes om tot een vegetarische tartaar van rode linzen voor op jouw veggie wrap. Perfectie!

Wat je van ons krijgt

- 150g rode linzen
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 20g verse kruidenmix: peterselie & munt
- 1 granaatappel
- 1 krop ijsbergsla
- 1x wraps¹
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 sachet granaatappelextract
- 1 sachet komijnpoeder
- 2 zakjes zoete chilisaus

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout

Kookgerei

- maatbeker
- grote kookpan
- grote koekenpan
- zeef
- staafmixer

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

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 975kcal, vet 8.9g, koolhydraten 175.1g, eiwit 36.5g



1. Linzen en bulgur koken

Breng 1L licht gezouten water in een grote kookpan aan de kook. Voeg de **linzen** en de **helft van de bulgur** toe zodra het water kookt. Draai het vuur middellaag en kook 10-12min tot de **bulgur** gaar is en de **linzen** zacht zijn. Giet af in een zeef en laat het mengsel goed uitlekken.

Tip: je kunt de **rest van de bulgur** bijv. gekookt in een salade verwerken.



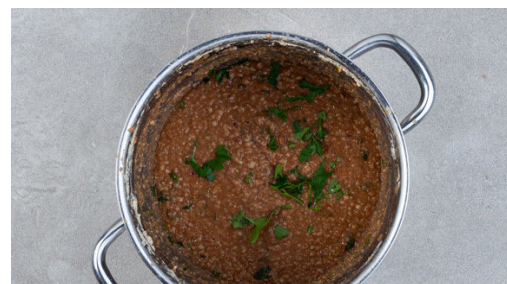
4. Wraps verwarmen

Verhit een droge, grote koekenpan op middelhoog vuur. Warm **4 wraps** om de beurt in 15-30sec per zijde op. Gebruik meer **wraps** bij grote trek of bewaar ze voor een ander recept.



2. Groenten snijden

Snijd de **tomaten** in grove stukken. Halveer en pel de **ui**. Hak **één helft** grof en snijd de **ander** in dunne, halve ringen. Hak de **verse kruidenblaadjes** grof.



5. Linzentartaar maken

Doe het **linzenmengsel** samen met de **tomaten**, **gehakte ui**, de **helft van de tomatenpuree**, het **granaatappelextract**, **1-2tl komijnpoeder**, 1/4tl zout een flinke snuf peper in de gebruikte pan. Pureer grof en roer dan de **helft van de verse kruiden** door de **linzentartaar**. Breng op smaak met peper en zout.



3. Toppings voorbereiden

Vul een middelgrote kom met water. Halveer de **granaatappel** en breek de stukken in het water open. Verwijder de schil en vliesjes. Vang de **granaatappelpitjes** in een zeef op. Snijd de **sla** in reepjes. Snijd de **helft van de sla** in reepjes. Gebruik de rest voor een ander recept.



6. Serveren

Bestrijk de **wraps** met de **linzentartaar** en beleg met **sla**, **granaatappelpitjes**, de **rest van de verse kruiden** en **ui**. Besprenkel met de **chilisaus** naar wens.