



Wraps met groene asperges

en knapperige linzen, avocado en salade



ca. 25min



2 personen

Lente is geen lente zonder asperges. Deze veelzijdige jongens doen het in vrijwel elk gerecht goed en ze zijn ook nog eens heel gezond. Vandaag wikkelen we ze in zachte wraps met een linzen-tamarindepuree, knapperige sla, boterzachte avocado en frisse tomaten. We roosteren een deel van de linzen, zodat je wrap ook nog een lekker knapperige bite krijgt.

Wat je van ons krijgt

- 1 pakje rode linzen
- 1x groene asperges
- 2 tomaten
- 1 teen knoflook
- 1 limoen
- 1 zakje tamarindepasta
- 1 avocado
- 1x wraps ¹
- 1x veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- ovenschaal
- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker
- staafmixer
- zeef

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

Kooktip

Je kunt van resterende wraps chipjes bakken. Snijd ze in driehoekjes, hussel om met wat olijfolie, zout en peper en bak ca. 8min op 180°C.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 819kcal, vet 32.0g, koolhydraten 93.5g, eiwit 29.8g



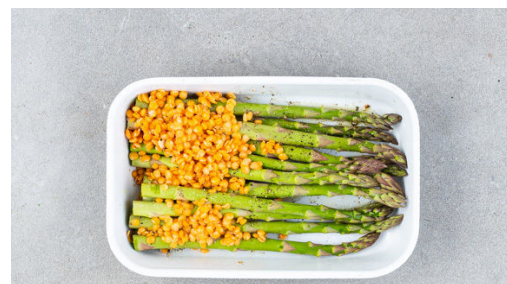
1. Linzen koken

Verwarm de oven voor op 240°C en zet de grill aan. Breng 1L water aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **linzen** toe, breng opnieuw aan de kook en doe een deksel op de pan. Kook de **linzen** ca. 4min. Schep dan **1/5e van de linzen** met een schuimspaan in een kommetje en zet opzij voor stap 2. Kook de **rest van de linzen** nog 5min tot ze beetgaar zijn. Giet af en laat uitlekken.



4. Avocado snijden

Halveer de **avocado** en verwijder de pit en de schil. Snijd het **vruchtvlees** in dunne plakjes en bestrooi ze met peper en zout.



2. Asperges roosteren

Snijd de onderste, houtachtige uiteinden van de **asperges**. Hussel de **asperges** in een ovenschaal om met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Verdeel er de **apart gehouden linzen** over. Besprenkel met een beetje olie en rooster 10-12min in de oven tot de **asperges** gaar zijn en de **linzen** knapperig.



5. Wraps opwarmen

Warm **4 wraps** in 3-4min in de oven op. Maak een **dressing** van 1el olijfolie, 1-2el azijn en een snuf zout, peper en suiker. Meng de **sla** met de **rest van de tomaten** en de **dressing**.



3. Linzen pureren

nijd de **tomaten** in blokjes. Pel de **knoflook**. Snijd **een limoenhelft** in partjes en pers de **ander** uit. Pureer de **rest van de linzen** met de **helft van de tomaten**, de **knoflook**, **2/3e van de tamarindepasta**, het **limoensap** en 1el olijfolie tot een gladde **puree**. Breng op smaak met peper, zout en evt. meer **tamarindepasta**.



6. Wraps afmaken

Bestrijk de **wraps** met de **linzenpuree**. Beleg naar wens met de **salade**, **asperges**, **avocado** en de **knapperige linzen**. Serveer met de **rest van de linzenpuree** en de **limoenpartjes**.