



Aardappelflauta's met maïs en feta

en een snelle ijsbergsalade



30-40min



2 personen

Flauta's zijn een soort Mexicaanse loempia's, zo je wilt. Het zijn strak opgerolde, kleine tortilla's die je met van alles en nog wat kunt vullen. Wij maken een vegetarische variant met aardappel, feta, maïs en tex-mexkruiden. Erbij een dip van zure room en koriander en een knapperige salade van ijsbergsla en tomaten.

Wat je van ons krijgt

- 500g krieltjes
- 1 blik maïs
- 1x feta ⁷
- 1 limoen
- 10g verse koriander
- 1 zakje tex mex-kruiden
- 1x wraps ¹
- 1 beker zure room ⁷
- 1 krop ijsbergsla
- 2 tomaten

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- aardappelstamper
- vergiet
- fijne keukenrasp

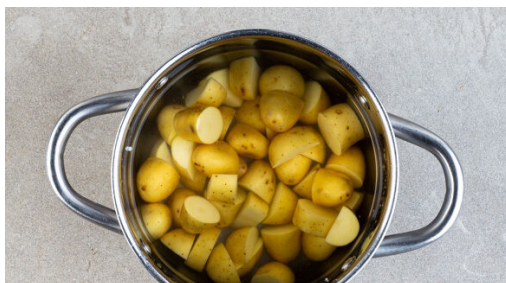
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1069kcal, vet 43.9g, koolhydraten 129.1g, eiwit 29.1g



1. Aardappels koken

Verwarm de oven voor op 220°C. Boen de **krieltjes** schoon en halveer ze, snijd de grotere exemplaren in vieren. Doe de **krieltjes** met een flinke snuf zout en voldoende water in een middelgrote kookpan. Breng aan de kook en kook de **krieltjes** in 7-10min gaar.



4. Flauta's bakken

Vul **6 wraps** met de **aardappelpuree**: verdeel **3-4el puree** over de lengte van elke **wrap** en rol ze op tot 'sigaren'. Leg ze met de naad naar beneden op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met 1-2el olie en bak de **flauta's** in 7-10min goudbruin in de oven. Bewaar de **resterende wraps** voor een ander recept of maak er tortillachipjes van.



2. Ingrediënten voorbereiden

Giet de **helft van de maïs** (of meer bij grote trek) af en verkruimel de **feta**. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Hak de **koriander** zonder harde steeltjes fijn.



5. Dip maken

Roer de **zure room** los met de **helft van het limoensap**, **1tl limoenrasp** en de **koriander** en breng op smaak met zout en peper. Klop een **dressing** van de **rest van het limoensap**, **1-2el (olijf)olie** en een snuf zout, peper en suiker.



3. Vulling maken

Giet de **krieltjes** af en doe ze terug in de kookpan. Stamp tot een gladde **puree** en breng die op smaak met de **helft van de tex-mexkruiden** en zout en peper. Voeg de **helft van de afgegoten maïs** en de **helft van de feta** toe en roer goed door.



6. Salade maken

Snijd de **krop sla** doormidden en dan in parten. Meng de **rest van de feta** met de **rest van de tex-mexkruiden**. Snijd de **tomaten** in partjes en hussel ze om met de **rest van de afgegoten maïs** en de **helft van de dressing** en serveer bovenop de **sla**. Garneer met de **feta** en de **rest van de dressing** en serveer met de **flauta's**.