



Griekse wraps met feta en olijven

en kruidige kikkererwten en tzaziki



ca. 25min



2 personen

Door de geografische ligging van het eiland en het kustland is de keuken van Griekenland gevormd door vele invloeden. Deze wraps van chef Hannah zijn er een mooi voorbeeld van: tzaziki, feta, kikkererwten, pickle van rode ui, zwarte olijven en een frisse komkommersalade.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 blik kikkererwten
- 1 teen knoflook
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 vers chilipepertje
- 1 pak tomatenpassata
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 10g verse kruidenmix: oregano & platte peterselie
- 1x feta ⁷
- 1 komkommer
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1x wraps ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- zeef

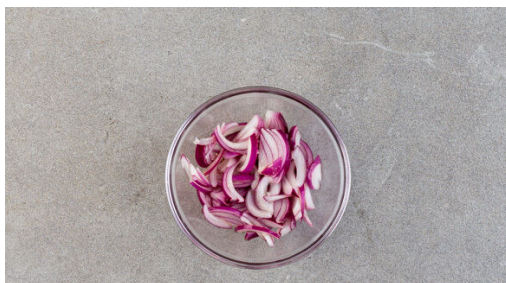
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 856kcal, vet 38.0g, koolhydraten 96.5g, eiwit 27.9g



1. Uienpickle maken

Pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Meng de **ui** met 1/2tl zout, 1tl suiker en 1el azijn en zet opzij.



2. Groenten snijden

Giet de **kikkererwten** af. Pel en hak de **knoflook** fijn en snijd de **olijven** in plakjes. Snijd de **helft van de chilipeper** (of meer naar smaak) in dunne ringen. Verwijder evt. de zaadlijsten als je niet van pittig houdt.



3. Stoof maken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **kikkererwten** en **3/4e van de knoflook** 2-3min. Voeg de **helft van de tomatenpassata** en de **Griekse kruidenmix** toe en breng op smaak met zout en peper. Draai het vuur laag en laat 8-10min zachtjes koken. Breng op smaak met de **chilipeper** naar wens. Bewaar de **rest van de passata** voor een ander recept.



4. Kruiden hakken

Hak de **peterselie** en **oreganoblaadjes** apart van elkaar fijn. Verkruiem de **feta**.



5. Tzaziki maken

Rasp de **helft van de komkommer** grof. Meng de **rasp** met 1tl zout en druk er zo veel mogelijk vocht uit. Meng de **yoghurt** met de **rasp**, de **rest van de knoflook** en de **oregano** en breng op smaak met een snuf peper. Gebruik de **rest van de komkommer** voor een ander recept.



6. Wraps opwarmen

Verhit een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Verwarm **4 wraps** stuk voor stuk in 15sec min per zijde. Bewaar de **resterende wraps** voor een ander recept. Giet de **uienpickle** af. Beleg de **wraps** met de **kikkererwtenstoof**, **tzaziki**, **olijven**, **ui** en **feta** en bestrooi met de **peterselie**.