

DINNERLY



BBQ-wraps met zoete aardappel en feta en ingelegde ui



ca. 30min



2 personen

"Niet met je handen eten!" Nou, vandaag lekker wel, want wraps zijn hun eigen bestek. Je vult deze vegetarische lekkernij met zoete aardappels, frisse sla, ingelegde ui en feta. De kers op de taart? Je serveert het gerecht met zelfgemaakte tortillachips! En je hebt maar weinig afwas – je hoeft alleen je vingers erbij af te likken.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 rode ui
- 1x wraps ¹
- 2 zoete aardappels
- 2 zakjes BBQ-saus ^{9,10}
- 100g feta ⁷
- 1 krop ijsbergsla

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

gluten (1), melk (7), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 898kcal, vet 36.0g, koolhydraten 115.8g, eiwit 23.6g



1. Ui inleggen

Pel en halveer de **ui**. Snij de ene helft in dunne halve ringen en de andere helft in blokjes van ca. 1cm. Haal de **uienringen** uit elkaar, roer er 2el azijn en een flinke snuf zout doorheen en zet opzij om in te trekken.



2. Tortillachips maken

Snij 2 **wraps** doormidden en dan overdwars in korte reepjes van ca. 1cm breed. Verhit een grote koekenpan met 1-2el plantaardige olie. Bak de **chipsreepjes** 1-2min tot ze goudbruin en knapperig zijn. Schep op een bord en zet opzij. De pan gebruiken we direct weer.



3. Aardappels bakken

Snij de **zoete aardappels met schil** in blokjes van ca. 1cm. Verhit opnieuw 1el olie in de koekenpan en bak de **gesnipperde ui** en de **aardappel** 10-14min op medium tot hoog vuur tot de **aardappels** van binnen zacht en van buiten mooi bruin zijn. Regelmatig roeren. Zet het vuur uit, roer de **BBQ-saus** erdoor en zet afgedekt opzij.



4. Feta en sla voorbereiden

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



5. Wraps beleggen

Verhit een tweede koekenpan zonder olie. Warm 4 **wraps** om de beurt ca. 1min per kant op tot ze een beetje zacht zijn. De **rest van de wraps** kun je in een ander recept gebruiken. Leg op een bord en beleg naar smaak met de **aardappels, chips, sla, feta** en **ingelegde ui**. Dichtvouwen en 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.