

CURRYLINZEN WRAP

Vorbereiding: 20 minuten | Totale tijd: 35 minuten | Porties: 10

Ingrediënten:

- 1 el olijfolie
- 250 g witte ui, gesnipperd
- 30 g knoflook, fijngesneden
- 1 el kerriepoeder
- 1 tl komijn
- ½ tl kurkuma
- ½ tl rode chilivlokken (optioneel, pas aan naar smaak/pittigheid)
- 1 blik (400 g) tomatenblokjes
- 60 g koriander, fijngehakt
- 60 g bladpeterselie, fijngehakt
- 750 g hele rode linzen, gekookt
- 1 el citroensap
- zout en peper naar smaak
- 10 grote volkoren tortilla's
- 250 g gesneden romainesla (of een andere slasoort)
- 250 g geraspte wortel
- 125 g verkruimelde feta
- 60 g rode ui, gesnipperd
- verse koriander, fijngehakt (optioneel)

Bereiding:

1. Verhit in een grote koekenpan op middelhoog vuur de olie. Voeg de uien toe en bak 5 minuten, of totdat ze zacht zijn. Voeg de knoflook, kerrie, komijn, kurkuma en rode chilivlokken toe. Bak nog een minuut, totdat de kruiden gaan geuren.
2. Voeg de tomatenblokjes toe. Breng aan de kook en laat 5 minuten sudderen. Haal van het vuur en voeg de koriander en bladpeterselie toe.
3. Meng in een grote kom de linzen met de afgekoelde saus. Voeg naar smaak citroensap, zout en peper toe. Meng goed zodat alle linzen met de saus bedekt zijn.
4. Verwarm de tortilla's in een magnetron of koekenpan, volgens de instructies op de verpakking. Neem een warme tortilla en plaats een grote schep van de linsensaus in het midden. Leg er wat sla, wortels, feta en rode ui op.
5. Rol stevig op om een wrap te maken. Houd de wrap eventueel goed dicht met een cocktailprikker en garneer met extra koriander. Herhaal de stappen met de resterende tortilla's en vulling.