

LINZEN BURRITO - 'FRANKIE' MUMBAI STREET STIJL

Vorbereidingstijd: 30 minuten | Totale tijd: 1 uur | Porties: 10

Ingrediënten:

- 750 gr hele rode linzen, gekookt
- 750 gr krieltjes, in vieren gesneden, heel zacht gekookt
- 2 tl kurkuma
- 2 tl kerriepoeder
- 2 tl garam masala
- 5 el koolzaadolie
- 1 eetlepel knoflookpoeder
- 200 gr bloemkoolroosjes
- 3 el koriander, gemalen
- 3 el komijn, gemalen
- 625 ml vetvrije Griekse yoghurt
- 30 gr verse munt, blaadjes
- 2 el limoensap
- 10 extra grote volkoren tortilla's
- 220 gr bieten, rauw, geraspt
- 220 gr wortelen, rauw, geraspt
- 230 gr rode uien, in ringen
- 180 gr spinaziebladeren

Bereiding:

1. Verwarm een oven voor op 220°C graden.
2. Meng de linzen, aardappel, kurkuma, kerriepoeder, garam masala, 3 el koolzaadolie en knoflookpoeder. Pureer het mengsel. Dek het af en houd warm voor het serveren.
3. Meng de bloemkool met 2 el koolzaadolie, koriander en komijn. Spreid vervolgens gelijkmatig uit over een bakplaat en rooster 20 minuten in de oven.
4. Terwijl de bloemkool aan het roosteren is, mix je yoghurt, munt en limoensap in een blender tot ze groen zijn.
5. Om de 'frankies' te maken, verwarm je de tortilla en besmeer je deze royaal met de kerrie-linzen-aardappelmix. Vervolgens voeg je de bloemkool, bieten, wortelen, ui en spinazieblaadjes er aan toe. Besprenkel elke tortilla met ongeveer 2 el yoghurtsaus net voor het inpakken en serveren.