

MEDITERRANE LINZENWRAP

Vorbereidingstijd: 15 minuten | Totale tijd: 30 minuten | Porties: 10

Een lichte, maar goedgevulde wrap met gepureerde linzen en aubergine, gekruid met za'atar, komijn, olijfolie en knoflook, in een warme wrap met courgette, tomaten, gekarameliseerde uien en rucola.

Ingrediënten:

- 750 g hele rode linzen, gekookt
- 750 g aubergine, geroosterd tot zacht, geschild en in blokjes gesneden
- 2 el za'atar
- 2 tl komijn
- 45 ml extra vierge olijfolie
- 10 g knoflook, fijngehakt
- 250 g courgette, fijngesneden in de lengte
- 30 ml (koolzaad) olie
- 3 el gedroogde oregano
- 2 tl paprikapoeder
- 10 extra grote volkoren tortilla's
- 400 g vleestomaten, in plakjes gesneden
- 400 g gele uien, gesneden en gekarameliseerd
- 150 g rucola
- 500 g fetakaas, verkruimeld

Instructies:

1. Verwarm de grill voor op een hoge hittestand.
2. Terwijl de grill opwarmt, doe de linzen, aubergine, za'atar, komijn, olijfolie en knoflook in een grote kom. Pureer het mengsel tot een gladde maar getextureerde mix. Dek af en houd warm.
3. Als de grill klaar is, doe de courgette, olie, oregano en paprika in een kom. Meng goed. Gril dan aan beide zijden 7 minuten om de courgette zacht te maken en aan te kleuren.
4. Om de wrap samen te stellen, leg een opgewarmde tortilla op een snijplank en besmeer deze royaal met de linzen- en auberginemix. Bedek dit met de courgette, gesneden tomaten, gekarameliseerde uien, rucola en feta. Rol de tortilla op en leg in een paninigrill om hem dicht te schroeien.