

FRANKIE MUMBAI STREET BURRITO

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

Ingrediënten:

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

Bereiding:

1. Verwarm een oven voor op 220°C graden.
2. Meng de linzen, aardappel, kurkuma, kerriepoeder, garam masala, 3 el olie en knoflookpoeder. Pureer het mengsel. Dek het af en houd warm voor het serveren.
3. Meng de bloemkool met 2 el olie, 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 de yoghurt, munt en limoensap in een blender tot ze goed gemengd zijn.
5. Om de 'frankies' te maken, verwarm de tortilla en besmeer deze royaal met de kerrie-linzen-aardappelmix. Vervolgens voeg de bloemkool, bieten, wortelen, ui en spinazieblaadjes er aan toe. Besprenkel elke tortilla met ongeveer 2 el yoghurtsaus net voor het inpakken en serveren.