

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 plantaardige 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
- peper en zout

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 en breng op smaak. Dek het af en houd warm voor het serveren.
3. Meng de bloemkool met 2 el olie, koriander, komijn, zout en peper. 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, en breng op smaak met peper en zout.
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.