



Wraps met bietenhummus

zoete aardappel en crunchy pitten



20-30min



Voor 3-4 personen

Vandaag rol je een lekkere, bontgekleurde wrap met allerlei groentes op voor een makkelijke, doordeweekse maaltijd. De basis is de speciale hummus; een Midden-Oosterse dip van kikkererwten, die dankzij de voorgekookte bieten een prachtige roze-rode kleur krijgt. Met geroosterde zonnebloempitjes, uienpickles en gekookte zoete aardappelstukjes een hap om blij van te worden!

Wat je van ons krijgt

- rode ui
- babyspinazie
- tarwetortilla's ¹
- rode bieten
- knoflook
- kikkererwten
- citroen
- tahin ¹¹
- verse munt
- zonnebloempitten
- zoete aardappel

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- dunschiller
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan met deksel
- staafmixer
- waterkoker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

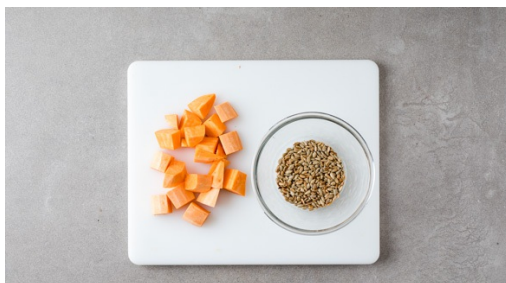
Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Snijd de rest van de bieten in stukjes als je tijd over hebt voor extra vulling van de wrap. Of bewaar voor een lunchsalade, maak er een lekkere soep van of gebruik in een smoothie met rood fruit.

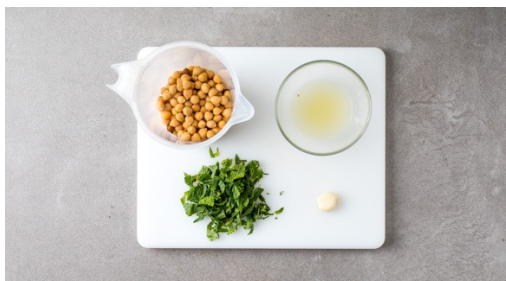
Allergenen

gluten (1), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen



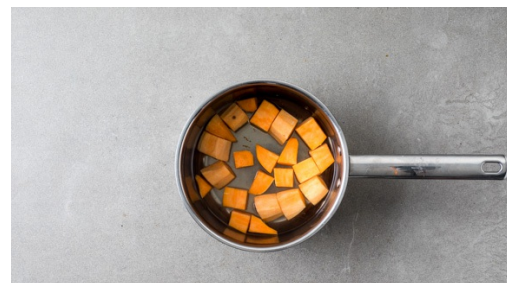
1. Ingrediënten voorbereiden

Breng water in een waterkoker aan de kook. Rooster de **zonnebloempitten** in een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur in 2-3min goudbruin. Let op: de **pitten** kunnen snel verbranden, dus schud de pan af en toe. Neem de **zonnebloempitten** uit de pan en zet apart. Schil en snijd de **zoete aardappel** in blokjes.



4. Hummus voorbereiden

Pers de **citroenen** uit. Pel de **knoflook**. Giet de **kikkererwten** af, spoel schoon en laat uitlekken. Pluk de **muntblaadjes**, hak ze grof en doe de **steeltjes** weg.



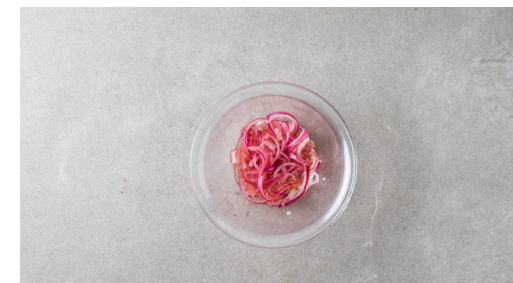
2. Zoete aardappel koken

Doe de **zoete aardappelblokjes** in een middelgrote kookpan, overgiet met het zuigst gekookte water totdat ze 2-3cm onderstaan en voeg 0,5tl zout toe. Breng aan de kook en kook de **zoete aardappel** met een deksel afgedekt in 8-10min beetgaar. Giet af en laat uitdampen.



5. Bietenhummus maken

Doe **2/3e van de bieten** (zie kooktip, links), de **helft van de kikkererwten**, **knoflook**, de **tahin**, **4-5el citroensap**, 2-3el olijfolie, 0,5tl zout en peper naar smaak in een hoge (maat)beker. Pureer met een staafmixer tot een gladde, smeuge **hummus**. Voeg 2-3el water toe als de **hummus** te dik is. Breng evt. op smaak met meer zout en peper en/of **citroensap**.



3. Uienpickles maken

Pel, halveer en snijd de **ui** intussen in dunne, halve ringen. Doe de **ui** in een kommetje en giet er gekookt water over tot de **ui** onderstaat. Laat 1-2min staan. Giet af en hussel de **ui** om met 1-2el azijn (liefst rode wijn azijn), een snuf zout, suiker en peper naar smaak. Laat staan om te marinieren.



6. Wraps serveren

Haal de **wraps** uit verpakking en maak ze voorzichtig van elkaar los. Je kunt ze eventueel (verpakt in aluminiumfolie) in de oven verwarmen. Bestrijk **elke wrap** royaal met de **bietenhummus**. Verdeel de **muntblaadjes**, **babyspinazie**, **zoete aardappelblokjes**, **rest van de kikkererwten**, **uienpickle** en **zonnebloempitten** erover en rol de **wraps** op.