



Wraps met kruidige aubergine en tartaar

Met feta, munt en yoghurt-tahinsaus



SYNERA TINTO

Deze wijn uit Catalonië is gemaakt van tempranillo en cabernet sauvignon. Het is een volle, soepele wijn met aroma's van rijp rood en donker fruit, een subtiele rokerigheid en wat vanille door de korte rijping op eikenhout.



Gemalen komijn



Gemalen kurkuma



Aubergine *



Feta *



Verse munt *



Tomaat *



IJsbergsla *



Rundertartaar *



Witte tortilla *



Yoghurt-tahinsaus *

Totaal: 25-30 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Waan je in oosterse sferen met deze wraps met tartaar en aubergine. Je kruidt de aubergine met komijn en kurkuma voor een volle, kruidige smaak. De rundertartaar snijd je in stukjes en bak je kort. Zo krijgt het vlees een hartige smaak, maar blijft het wel rosé en lekker mals. Houd je van pikant? Serveer dan met sambal, harissa of chilisaus voor wat extra pit!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Kleine kom, aluminiumfolie en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **wraps met kruidige aubergine en tartaar**.



1 KRUIDENOLIE MAKEN

Verwarm de oven op 200 graden. Meng in een kleine kom 1 el olijfolie per persoon met de **komijn** en de **kurkuma** en breng op smaak met peper en zout.



2 AUBERGINE BEREIDEN

Snij de **aubergine** in de lengte doormidden en snijd in kleine blokjes van ongeveer 1 cm. Meng de blokjes **aubergine** met de kruidenolie en verdeel over een stuk aluminiumfolie van 30 x 30 cm per persoon. Vouw het aluminiumfolie goed dicht zodat er geen lucht bij kan komen. Bak de **aubergine** 20 minuten in de oven.



3 VERKRUIMELLEN EN SNIJDEN

Verkruimel ondertussen de **feta** en snijd de blaadjes **mint** in reepjes. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes en breng op smaak met peper en zout. Snijd de **ijsbergsla** in brede repen.



4 TARTAARSTUKJES BAKKEN

Snij elke **rundertartaar** in acht gelijke stukjes. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **tartaarstukjes** in 2 – 3 minuten rosé, of langer naar smaak.



5 TORTILLA'S VERWARMEN

Verpak de de **tortillawraps** in aluminiumfolie en verwarm ze de laatste 4 minuten van de baktijd van de **aubergine** mee in de oven.



6 SERVEREN

Verdeel de blokjes **aubergine** en **tomaat**, de **feta**, **mint**, **ijsbergsla**, gebakken **tartaar** en de **yoghurt-tahinsaus** over verschillende kommetjes en laat iedereen zelf zijn eigen wrap vullen.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gemalen komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Aubergine (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Verse munt (blaadjes) 23) *	6	12	18	24	30	36
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Ijsbergsla (krop) *	¼	½	¾	1	1½	¾
Rundertartaar (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Witte tortilla (st) 1) 20) 21) *	2	4	6	8	10	12
Yoghurt-tahinsaus (g) 7) 11) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Olijfolie* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3443 / 823	603 / 144
Vet totaal (g)	43	8
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2,5
Koolhydraten (g)	72	13
Waarvan suikers (g)	9,6	1,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	0,8	0,1

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 20) Noten 21) Melk/lactose 22) Noten 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.



Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 09 | 2018



TIP: Wil je een keer variëren? Voeg dan nootjes, tzaziki, avocado of gebakken kool toe. Eigenlijk is alles in een wrap te combineren!