

Griekse wraps met feta

spitskool, tzatziki en granaatappel

Heerlijke wraps met tzatziki van Griekse yoghurt met dille, fijngesneden spitskool en on top: granaatappel. Lekker zoet en crunchy. Perfect om te preppen, warm of koud te eten!

20 min | 627 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website

ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Komkommertje	st	1	2	3	4
Verse dille	st	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Griekse yoghurt	ml	75	150	225	300
Spitskool	st	0.25	0.5	0.75	1
Granaatappel	st	0.25	0.5	0.75	1
Feta	g	50	75	100	150
Tortilla wraps extra vezels	st	2	4	6	8
zelf toevoegen:					
Mayonaise	el	0.5	1	1.5	2
Olijfolie extra vierge	el	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*

Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Maak eerst de tzatziki door de komkommertjes te raspen (met schil) of heel fijn te snijden. Hak de dille en pel de knoflook. Meng de komkommer met de Griekse yoghurt, uitgeperste knoflook en de helft van de dille. Zet weg in de koelkast.
2. Verwijder eventueel het buitenste blad van de spitskool en snijd in hele smalle reepjes. Verhit een scheutje olie in de bakpan en bak de spitskool 2-3 minuten op hoog vuur.
3. Snijd intussen de granaatappel door de helft en klop met een houten lepel de pitjes uit de schil. Je kunt hem ook binnenste buiten proberen te drukken. Maak de pitjes schoon door de vliesjes te verwijderen.
4. Verwarm de wraps in een droge bakpan of oven. Beleg de wraps met de tzatziki, spitskool, feta en de granaatappel. Maak af met de overgebleven dille.

Tip: Tzatziki is een dag later nog lekkerder, heb je over of extra? Ook heerlijk op brood!
Hou je van een bite? Dan kan je de spitskool ook rauw houden.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief