



Griekse wraps met tonijn

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 | 662 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	4	4
Verse dille	st	0.25	0.5	0.75	1
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Griekse yoghurt	ml	50	100	150	200
Ui	st	1	2	3	4
Gesneden spitskool	g	150	300	400	600
Granaatappel	st	0.25	0.5	1	1
Tortilla wraps	st	2	4	6	8
Tonijn in water	g	80	160	240	320
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
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 komkommer 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. Pe de ui en snijd in partjes. Verhit olie in de bakpan en fruit de ui 2 minuten. Voeg de gesneden spitskool toe en bak nog 3-4 minuten op hoog vuur.
3. Snijd intussen de granaatappel doormidden 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, tonijn en de granaatappel. Maak af met de overgebleven dille.

Tip: Tzatziki is een dag later nog lekkerder of met een schep mayonaise erbij, heb je over of extra? Ook heerlijk op brood! Wil je lekker krokant, dan kan je de spitskool ook rauw houden.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

