



## Quick wraps met vis

limoen-mayo en ingelegde rode kool

Makkelijk en snel een bijzonder lekker gerecht op tafel? Dan zijn deze wraps jouw beste vriend. Alleen het raspen van de wortel duurt even, maar daar is ook alles mee gezegd. Dus: wraps met witvis, ingelegde rode kool, wortel, sla, kidneybonen en on top: limoenmayo.

15 min | 813 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  |
|-----------------------------|-----------|------|-----|-----|-----|
| Limoen                      | <i>st</i> | 0.25 | 0.5 | 1   | 1   |
| Rode kool, gesneden         | <i>g</i>  | 100  | 200 | 300 | 400 |
| Little gem                  | <i>st</i> | 0.5  | 1   | 1   | 2   |
| Wortel                      | <i>g</i>  | 100  | 200 | 400 | 400 |
| Heekfilet                   | <i>g</i>  | 100  | 200 | 300 | 400 |
| Kidneybonen                 | <i>g</i>  | 125  | 250 | 390 | 500 |
| Tortilla wraps extra vezels | <i>st</i> | 2    | 4   | 6   | 8   |

*zelf toevoegen:*

|                      |           |     |     |     |     |
|----------------------|-----------|-----|-----|-----|-----|
| Yoghurt of mayonaise | <i>el</i> | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Water                | <i>ml</i> | 50  | 100 | 150 | 200 |
| Honing               | <i>tl</i> | 0.5 | 1   | 1.5 | 2   |
| Olijfolie            | <i>el</i> | 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. Rasp de groene schil van de limoen en meng het door de yoghurt of mayonaise.
2. Verwarm het water met de honing en limoensap. Doe de rode kool in een kom en schenk het hete water erover. Hussel door elkaar en zet opzij.
3. Snijd de litte gem in reepjes. Was of schil de wortel en rasp grof (voor warme wortel roerbak je de wortel in een pan op hoog vuur).
4. Snijd de vis in stukken. Spoel de kidneybonen onder de kraan en laat uitlekken. Verwarm olijfolie in een bakpan en bak de vis op hoog vuur 2-3 minuten. Zet het vuur zacht, voeg de kidneybonen toe en verwarm mee. Maak op smaak met zout en peper. Leg de wraps op de vis om warm te worden, of verwarm ze in een droge bakpan.
5. Smeer de helft van de limoen-mayo op de wraps. Verdeel de rode kool (zonder vocht), de wortel en sla over de wrap. Bovenop: de vis met de bonen. Maak af met de rest van de limoen-mayo.

*Tip: In midden Amerika gebruiken ze vaak restjes bonen op hun "brood" de volgende dag. Heerlijk als je de bonen een beetje bakt met knoflook en specerijen en vervolgens prakt met de limoen-mayo.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

