



# Wraps met kruidige aubergine en gehakt

Met feta, munt en yoghurt-tahinsaus



Gemalen komijn



Kerriepoeder



Aubergine \*



Feta \*



Verse munt \*



Tomaat \*



IJsbergsla \*



Half-om-halfgehakt \*



Witte tortilla



Yoghurt-tahinsaus \*

Totaal: 25-30 min.

Family

Gemakkelijk

Quick & Easy

Eet binnen 5 dagen

Waan je in oosterse sferen met deze wraps met gehakt en kruidige aubergine. Je kruidt de aubergine met komijn en kurkuma voor een volle smaak. 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 gehakt**.



### 1 KRUIDENOLIE MAKEN

Verwarm de oven op 200 graden. Meng in een kleine kom 1 el olijfolie per persoon met de **komijn** en de **kerriepoeder** 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 GEHAKT BAKKEN

Meng het overige **kerriepoeder** met het **gehakt**. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het **gehakt** gaar in 3-4 minuten.



### 5 TORTILLA'S VERWARMEN

Verpak 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**, **gehakt** 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
Kerriepoeder (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) *	⅛	¼	⅜	½	⅝	¾
Half-om-halfgehakt (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

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	4142 / 990	726 / 173
Vet totaal (g)	58	10
Waarvan verzadigd (g)	20,3	3,6
Koolhydraten (g)	73	13
Waarvan suikers (g)	8,9	1,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	1,5	0,3

## ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 11) Sesam


Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 20) Soja 21) Melk/lactose

22) Noten 23) Selderij

**TIP:** Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Laat de feta dan achterwege. De yoghurt-tahinsaus geeft het gerecht al veel smaak. De feta kun je de volgende dag verwerken in een salade. Je kunt ook 1 tortilla minder nemen en later gebruiken.

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

   #HelloFresh

 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).

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