



Wraps met gegrilde groenten

2 PERSONEN - hoofdgerecht

⌚ 45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥕 2 wraps (groente)
- 🥕 2 el hummus
- 🥕 110 g kikkererwten, uit blik
- 🥕 snufje peper en zout
- 🥕 snufje paprikapoeder
- 🥕 snufje komijn
- 🥕 ½ paprika
- 🥕 ½ courgette
- 🥕 olie
- 🥕 yoghurt (plantaardig)

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven op 200°C.
2. Laat de kikkererwten uitlekken en maak ze droog.
3. Doe ze in een kom en voeg een klein beetje olie met een snuf peper, zout, paprikapoeder en komijn.
4. Schep door elkaar en rooster ze ca 20 minuten in de oven iets krokant.
5. *Je kunt ze ook 10 minuutjes in de Airfryer doen.*
6. Snijd de courgette in plakjes en paprika in reepjes.
7. Bestrijk ze met een beetje olie.
8. Verhit een grillpan en rooster de paprika en courgette.
9. Verwarm de wraps.
10. Besmeer ze met hummus.
11. Beleg daarna met de geroosterde kikkererwten en gegrilde groenten.
12. Vouw de wraps dicht, gebruik eventueel een prikkertje.
13. Serveer de wraps met een bakje yoghurt als sausje.

TIP: Check voor een vegan recept of de hummus en wraps vegan zijn. Vervang de hummus ook eens door guacamole.

BRON: leukerecepten.nl

