

Broodjes

voor ± 2-3 personen



SOFT WRAP MET ASPERGES, PAPRIKA EN BIETENBLAD

50 gr biologisch bietenblad

1 biologische rode ui

4 zachte biologische tortillas

100 gr biologische Griekse yoghurt

1 biologische rode paprika

1 teentje knoflook

100 gr biologische witte asperges

wat takjes verse munt

100 gr biologische groene asperges

vers gemalen peper en zout

BEREIDING

Schil de witte asperges met een dunschiller vanaf de top naar beneden. Doe de asperges in een grote pan en vul met water. Breng aan de kook en kook de asperges in 5-8 minuten gaar. Controleer of de asperges gaar zijn door er voorzichtig met een vork in te prikken. Schep de asperges daarna met een schuimspaan uit de pan en leg ze op een bord en halveer ze. Maak de rode ui schoon, halveer deze en snij in halve ringen. Maak dan de paprika schoon en snij deze in de lengte in smalle repen. Pers de knoflook en voeg dit bij de yoghurt. Snij de blaadjes munt heel fijn en voeg dit ook toe. Roer het goed door elkaar. Maak op smaak met wat peper en zout. Verwarm de tortilla's 10 seconden in de magnetron. Snij de ronde onderkant en bovenkant een beetje weg, zodat er een strook ontstaat. Besmeer de wraps met de yoghurt dressing. Leg dan wat bietenblad, 2 groene en 2 witte asperges, wat rode ui en wat paprika in het midden van de strook wrap. Rol vervolgens de wrap om de groenten heen en zet deze rechtop.