

Wrap met geitenkaas & paprikaspread



Ingrediënten voor 2 personen:

- 30g amandelschilfers
 - 2 koffielepels pijnboompitten
 - 1 eetlepel Provençaalse kruiden (gedroogd)
 - 140g geroosterde paprika (zelf of uit bokaal)
 - flinke snuif chilivlokken/poeder (hoeveelheid naar eigen voorkeur)
 - peper (en zout)
 - 50 g geitenkaas
 - 2 wraps (volkoren)
 - 2x handvol rucola
- Of slamengening naar keuze

Optioneel:

- ½ teentje look of lookpoeder



Bereidingswijze

- Rooster de amandelschilfers samen met de pijnboompitten in een antikleefpan zonder vetstof. Voeg er ook de Provençaalse kruiden aan toe. Geen amandelschilfers in huis, vervang dan door amandelen die na het roosteren grof kunnen gehakt worden.
- Bij gebruik van paprika's uit bokaal: laat uitlekken. Pureer de paprika's (in een blender, keukenrobot of met een staafmixer) samen met de chilivlokken, peper (en zout) en indien gewenst het halve lookteentje. Is de spread te dik, voeg dan een scheutje water toe.
- Verwarm de wraps volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Bestrijk ze met de paprikaspread en verkruimel hierover de geitenkaas. Werk af met de amandelen, pijnboompitten en wat rucola.
- Rol de wraps strak op en serveer.

Tips

- Liefhebber van een pikante lunch, voeg dan wat extra chilivlokken toe.
- Vervang de geitenkaas door feta of door cottage cheese voor een andere smaaktwist.
- De wraps kunnen perfect de avond voordien klaargemaakt worden en in de koelkast bewaard worden tot de volgende middag.
- Ook de wraps kunnen vervangen worden, vb door een groentenwrap of een volkoren pitabroodje.
- Voeg gerust nog extra rauwkost toe naar keuze.

Bron

- Albert Heijn