



VEGGIE TORTILLA'S MET ZOETE AARDAPPEL & AVOCADO

INGREDIËNTEN

Voor 4 personen:

- 400 g blokjes zoete aardappel
- 4 el olijfolie
- ½ komkommer
- 1 rode ui
- 2 bakjes van ± 15 g platte peterselie
- 3 limoenen (de schil goed afspoelen en wassen)
- 2 eetrijpe avocado's
- 2 el mayonaise
- 2 bakjes van 160 g veggie kipstukjes
- 6 el BBQ-saus
- 8 kleine tortillawraps

TIPS

- Ik kies voor peterselie, maar je kan ook koriander gebruiken als je dat lekkerder vindt.
- Toch geen zin in veggie? Gebruik dan kipfilet!

VOORBEREIDINGSTIJD: 10 MIN

KOOK/BAKTIJD: 25 MIN

TOTALE TIJD: ± 35 MIN

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Verdeel de zoete-aardappelblokjes met 2 el olijfolie en een snuifje zout op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak gedurende 25 minuten in het midden van de oven.
3. Snijd de komkommer in kleine blokjes. Snijd de ui fijn. Neem de helft van de platte peterselie en snijd deze grof. Rasp de schil van 2 limoenen en pers ze daarna alledrie uit. Meng alle ingrediënten uit stap 3 in een grote kom (slechts 2/3 van het limoensap!) en voeg 1 el olijfolie toe. Kruid naar smaak met peper en/of zout.
4. Snijd de avocado's in de lengte door en verwijder de pit. Schep het vruchtvlies van 1 avocado in een beker. Voeg hier de helft van de overgebleven peterselie aan toe samen met de rest van het limoensap, de mayonaise en 100 ml water. Mix alles met een staafmixer tot een gladde saus. Voeg indien nodig wat meer water toe. Kruid naar smaak met peper en/of zout.
5. Haal voorzichtig de schil van de andere avocado en snijd in dunne plakjes.
6. Trek de veggie kipstukjes in reepjes van elkaar (met de draad mee). Verhit olijfolie in een pan op een hoog vuur, bak in 7 minuten goudbruin en voeg de BBQ-saus toe.
7. Leg 4 wraps op een bakplaat en plaats de bakplaat onder de bakplaat met zoete aardappelblokjes. Laat ± 2 minuten in de oven zitten.
8. Verdeel alle ingrediënten over een wrap en serveer!

