



Wraps met pikante gehaktballetjes & rauwkost



Bereidingstijd

30 min tot 1u



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

250 gram linzen (gekookt, eventueel uit blik)
600 gram gemengd gehakt
1 citroen (geraspte schil en sap)
3 eetlepels harissa
peper en zout
1 bosje bladpeterselie
olijfolie
1/4 rode kool
1 rode ui
1 appel
5 eetlepels yoghurt
4 tortillawraps (groot)

Bereidingswijze

- 1.** Mix de linzen fijn in een keukenrobot en meng met het gehakt. Voeg de geraspte schil van de citroen toe, twee eetlepels harissa, peper, zout en de helft van de fijngesneden bladpeterselie. Meng goed. Kneed er balletjes van zo groot als een pingpongbal en bak deze in olijfolie in een braadpan. Hou apart.
- 2.** Rasp of snij de rodekool fijn. Meng met de fijngesneden rode ui, het sap van ½ citroen, peper en zout.
- 3.** Snij de appel in reepjes en voeg toe, samen met de rest van de fijngesneden bladpeterselie.
- 4.** Meng de yoghurt met de rest van de harissa.
- 5.** Gril de tortilla's.
- 6.** Beleg elke tortilla met rodekool, gehaktballetjes en yoghurt.