



Wraps met bloemkool



Bereidingstijd

30 min tot 1u



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

1 bloemkool (klein)
150 gram kikkererwten
1 eetlepel korianderzaad
1 snuifje komijnpoeder
1 snuifje chilipoeder
150 gram yoghurt
1 theelepel harissa
4 wraps
1 handvol bladpeterselie (vers, gesnipperd)
4 eetlepels granaatappelpitjes
peper en zout
olijfolie

Bereidingswijze

- 1.** Snij de bloemkool in roosjes en kook gedurende 3 minuten.
- 2.** Laat de kikkererwten uitlekken.
- 3.** Verwarm een scheutje olijfolie in een pan en voeg de bloemkoolroosjes en de kikkererwten toe.
- 4.** Plet het korianderzaad met de brede kant van het mes en voeg dit ook toe, samen met het komijn- en chilipoeder en een flinke snuif peper en zout.
- 5.** Bak gedurende 15 minuten op middelhoog vuur.
- 6.** Meng de yoghurt met de harissa en een scheutje olijfolie. Breng op smaak met zout.
- 7.** Verwarm de wraps volgens de richtlijnen op de verpakking.



- 8.** Besmeer iedere wrap met een flinke eetleppel harissa-yoghurt en schep daarop het bloemkool-kikkererwtenmengsel.
- 9.** Werk af met de granaatappelpitjes en de bladpeterselie.