



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 48
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Wraps met warmgerookte makreel, tomaat en verse kruiden

Met een kruidige roomsaus en kropsla

Makreel is een vette vis die goed past binnen een gezond voedingspatroon. De vis bevat namelijk allerlei goede voedingsstoffen, zoals essentiële vetten, mineralen en vitaminen. Deze vis is warmgerookt, wat betekent dat hij gaar wordt gestoomd bij een temperatuur tussen de 70 en 90 graden.



20-25 min



supersimpel



kind-
vriendelijk



Espiga (wit)



Rode ui



Pruimtomaat



Kropsla



Verse oregano



Verse krulpeterselie



Crème fraîche



Warmgerookte makreel



Libanees platbrood

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat	2	3	4	6	7	8
Kropsla (krop)	⅓	⅔	⅞	⅞	1	1
Verse oregano (takjes)	1	2	3	4	5	6
Verse krulpeterselie (takjes)	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche (el) 7)	2	4	6	8	10	12
Warmgerookte makreel (g) 4)	75	150	225	300	375	450
Libanees platbrood 1)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 4) Vis

7) Melk/lactose

Benodigheden

Saladekom, wok of hapjespan met deksel, koekenpan

Voedingswaarden 769 kcal | 28 g eiwit | 72 g koolhydraten | 42 g vet, waarvan 13 g verzadigd | 6 g vezels



1 Snipper de rode ui. Snijd de pruimtomaat klein en scheur de kropsla klein. Bewaar de helft van de pruimtomaat en alle sla in een saladekom.



2 Ris de blaadjes van de oregano en snijd of hak de oregano en peterselie fijn. Maak een saus van de crème fraîche, extra vierge olijfolie en peterselie.



3 Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de rode ui 2 minuten op laag vuur. Voeg de overige tomaat en de oregano toe en roerbak 1 minuut op middelmatig vuur.



4 Verdeel ondertussen de warmgerookte makreel met een vork in stukjes. Voeg de makreel toe aan de wok of hapjespan en verhit nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout en houd afgedekt warm.

5 Verhit een koekenpan op middelmatig vuur. Besprenkel het platbrood met water en verwarm het platbrood 30 seconden per kant in een droge koekenpan.

6 Smeer elk platbrood in met 1 el saus. Verdeel de helft van de salade en de makreel over het platbrood en rol het platbrood op. Serveer met de overige salade en overige saus.

Tip! Besprenkel het platbrood met water om ervoor te zorgen dat het brood niet té knapperig wordt bij het verwarmen en je het dus nog goed kunt oprollen!