

# Wrap met mediterrane vulling



*Deze mediterrane wraps zitten boordevol kleurrijke groenten. De combinatie van geitenkaas met snijbonen, paprika, bloemkool en courgette maakt dit gerecht echt om van te smullen!*

Koken : 20

Totaal : 20 min

## Ingrediënten

200 g snijbonen  
1 rode paprika of gele paprika  
1 teentje knoflook  
1 eetlepel olijfolie  
75 g panklare bloemkoolroosjes  
1/2 courgette  
1/2 eetlepel Provençaalse kruiden  
80 g verse geitenkaas  
1 sjalot of 1/2 ui  
4 volkorenwraps  
150 g rode kidneybonen  
1 dl tomatenpassata

## Recept

1. Was de snijbonen. Snijd de puntjes van de snijbonen en snijd de bonen schuin in stukjes van circa 2 cm.
2. Was de courgette en de paprika. Halveer de paprika, verwijder zaad en zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in stukjes.
3. Snijd de courgette in blokjes.
4. Pel de sjalot of ui en snijd fijn.
5. Pel het knoflookteentje en snijd in plakjes.
6. Verhit de olijfolie in een braadpan. Bak de sjalot of ui en knoflook op een laag vuur zachtjes glazig. Schep er de snijbonen, courgette, paprika en bloemkoolroosjes door en roerbak ze al omscheppend circa 4 minuten mee. Voeg de Provençaalse kruiden, de tomatenpassata en uitgelekte kidneybonen toe en laat de groenten nog 3-5 minuten zachtjes smoren. Schep de groenten af en toe om en laat het vocht intussen verdampen.
7. Verwarm de wraps volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Bestrooi ze met de geitenkaas en schep de groenten erop. Vouw de onderkant van de wraps over de vulling en vouw

daarna de zijkanten over elkaar. Wikkel er een servetje om en steek de wrap in een glas. Eet smakelijk!.

## **Voedingswaarden**

calories : 570 calories

fat : 22.00 grams

carbohydate : 57.00 grams

proteïn : 27.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/wrap-met-mediterrane-vulling>