



3

Vegetarisch

Wrap met pikante hummus, aubergine en feta



Bereidingstijd
15 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snijd de aubergine in grove stukken en breng op smaak met de chilivlokken. Verhit de olijfolie in een pan en bak hierin de aubergine in circa 10 minuten gaar. Besmeer de wraps met de pikante hummus en beleg met de aubergine. Verbrokkel de feta hier overheen en maak af met de rucola. Breng op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- ☐ 2 PS. Mexican wraps
- ☐ 30 g pikante hummus
- ☐ 70 g feta
- ☐ 150 g aubergine
- ☐ 15 g rucola
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Snufje chilivlokken
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	604 kcal
Koolhydraten	17 g
Vet	39 g
Vezels	26 g
Eiwit	33 g