

WRAPS MET BOERENKOOLPESTO EN GEMARINEERDE STUKJES

INGREDIËNTEN

1 Pak Garden Gourmet Vegan Sensational Kipstukjes Mediterraans

2 grote tarwe tortilla's

80 g geroosterde rode paprika

20 g suikermaïs uit blik

15 g boerenkoolbladeren

15 g gepelde hennepzaadjes

10 g biergist

3 eetlepels extra vierge olijfolie

1 kleine knoflook (optioneel)

Zout en peper

 2 PORTIES

 20 MIN

 GEMAKKELIJK

Als je van pesto en mediterrane gerechten houdt, is dit een geweldig lunchrecept voor jou! Het is veganistisch, lekker en het kan in 20 minuten worden gedaan. Twijfel niet!

INSTRUCTIES VOOR BEREIDING

1. Bereid Garden Gourmet Sensational Pieces Mediterranean volgens de verpakking

Maak de Garden Gourmet Sensational Pieces Mediterranean klaar volgens de instructies op de verpakking.

2. Bereid de vegan pesto

Bereid de vegan pesto voor: doe de hennepzaadjes, gehakte knoflook, boerenkoolblaadjes, biergist en olie in de blenderkan. Kruid het naar wens en blend.

3. Snijd de paprika in reepjes en verdeel samen met de pesto over de tortilla's

Snijd de paprika in reepjes. Verdeel de pesto over de tortilla's. Verdeel de paprika door de helft van de tortilla's.

4. Voeg de stukjes en de maïs toe en rol de tortilla's op

Schenk boven het hoofd de Sensational Pieces Mediterranean en de maïs. Oprollen. TIPS: Het kan worden gedaan door basilicum te vervangen door boerenkool. Het kan worden gedaan door biergist te vervangen door edelgist of veganistische Parmezaanse kaas. Het kan worden gedaan door pijnboompitten, cashewnoten, amandelen enz. Te vervangen door hennepzaden.

**CHECK VOOR MEER RECEPTEN
GARDENGOURMET.NL**