



Hoofdgerechten

Wraps met gegrilde courgettes

Voor 4 personen.

Ingrediënten

200 gram volkorenmeel
125 milliliter water (lauw)
1 eetlepel olijfolie
snuifje zout

Voor de topping

50 gram pijnboompitten (geroosterd)
2 bollen mozzarella
50 gram rucola
1 courgette

Voor de pesto

80 gram parmezaanse kaas
70 gram pijnboompitten
60 gram basilicum
1 deciliter olijfolie
1/2 citroen (sap)
1 lookteentje
peper

Bereidingswijze

Doe het meel voor de wraps in een grote kom en voeg er het water aan toe. Klop tot een glad beslag. Voeg de olijfolie en een snuifje zout toe en meng tot een glad geheel.

Bak de wraps in een scheutje olijfolie in een pannenkoekenpan goudbruin aan elke kant. Zet de wraps aan de kant.

Maak ondertussen de pesto: meng alle ingrediënten voor de pesto in een maatbeker en mix glad.

Spoel en snijd de courgettes in schijfjes van 0,5 cm.

Gril de schijfjes courgette 2 minuten aan elke kant. Kruid met peper en zout.

Smeer de wraps in met pesto en verdeel er de courgettes over. Scheur er de mozzarella bij en werk af met rucola en geroosterde pijnboompitten.

Keukenbenodigdheden

Mixer

