PS. food & lifestyle

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**