

Burrito's met kikkererwten

Aantal personen: 4
1 eetlepel vet naar keuze
480 gram kikkererwten (2 blikken)
1 zakje taco kruiden naar keuze
 $\frac{1}{2}$ theelepel knoflookpoeder
1 limoen
1 blikje mais (150 gram)
600 gram verse spinazie
1 komkommer
1 sjalot
2 avocado's
4 (bieten) wraps
Zout en peper

Laat de kikkererwten uitlekken.

Verhit het vet in een hapjespan en bak hierin de kikkererwten circa 5 minuten tot ze een beetje zacht worden, voeg dan de spinazie toe, laat ongeveer een derde van de zak over. Bak deze kort mee (tot de spinazie een beetje geslonken is) en voeg dan de Tacokruiden toe. Hussel alles goed door elkaar en bak nog circa 1 minuut op hoog vuur.

Maak ondertussen de guacamole. Snij de avocado's in de lengte doormidden, verwijder de pit en schep het vruchtvlees eruit. Prak het fijn met een vork en breng op smaak met limoenrasp, knoflookpoeder en zout en peper.

Laat de mais uitlekken, snij de komkommer in kleine blokjes, doe hetzelfde met de sjalot. Meng alles in een schaal samen met limoenrasp en zout en peper naar smaak.

Verwarm de wraps volgens de aanwijzingen op de verpakking, besmeer een wrap met een eetlepel guacamole, een flinke hand spinazie, wat van de warme kikkererwten en wat van de maissalade. Rol op en serveer met nog wat extra maissalade om aan de juiste hoeveelheid groenten te komen.

Tip: dit gerecht is nu vegetarisch, maar vervang de kikkererwten door 300 gram kip als je een dagje wél vlees wil hebben. Voeg dan alleen wat extra groenten toe.

