

It's a wrap!

50 recepten met
groentetortilla's uit de keuken
van No Fairytales

Spectrum

INHOUD



🍌 = vegetarisch

🌱 = veganistisch

Ontbijt

- Ontbijttortilla's met roerei en avocado 🍌 p.12
- Zoete ontbijttortilla's met pindakaas en banaan 🍌 🌱 p.14
- Ontbijttortilla's met hüttenkäse en chia-bosvruchtenjam 🍌 p.16
- Breakfast burritos p.18
- Zoete tortilla-flammkuchen 🍌 p.20
- Ontbijtquesadilla's met geitenkaas en bramen 🍌 p.22
- Wrap met geitenkaas, appel en spinazie 🍌 p.38
- Avocadoquesadilla 🍌 p.40
- Salade in krokante tortillabowls 🍌 p.42
- Tortilla-flammkuchen met zalm en asperge p.44
- Tortillaquiche 🍌 🌱 p.46
- Bloemkool-shoarmawrap 🍌 p.48
- Tuna melt wraps p.50
- Caesar-wraps met krokante kip p.52

Lunch

- Tortilla's met hüttenkäse en zalm p.26
- Tortilla caprese 🍌 p.28
- Regenboogrol 🍌 🌱 p.30
- Snelle tortizza 🍌 p.32
- Griekse salade met tortillachips en yoghurt dip 🍌 p.34

Borrel

- Börek-rolletjes 🍌 p.56
- Loaded veggie nachos met zelfgemaakte tortillachips 🍌 p.58
- Kleurrijke tortilla-spiesjes 🍌 p.60
- Borrelplank 🍌 p.62

- Groentenacho's 🍷 🌱 p.66
- Taco's al pastor, the easy way p.68
- Garnalentaco's p.70
- Mini-quiches p.72
- Empanada's p.74
- Rolletjes met
samosavulling 🍷 p.76
- Kiptaquito's met queso p.78

Diner

- Wraps met falafel, hummus
en gegrilde groenten 🍷 🌱 p.84
- Poké-tortilla's met
avocado's 🍷 🌱 p.86
- Lizensalade met
tortillachips 🍷 🌱 p.88
- Tacobowls met chili
sin carne 🍷 🌱 p.90
- Tortillasagne met zalm p.92
- Makkelijke enchilada's
met kipgehakt p.94

- Tortillabowls met cashew-
limoendressing 🍷 🌱 p.96
- Fajita-wraps met kip
en rodekool p.98
- Regenboogtortilla's
voor het hele gezin 🍷 p.100
- Shakshuka met homemade
tortillachips 🍷 p.102
- Tortillapizza's met
boerenkool en feta 🍷 p.104
- Tortilla-kapsalon p.106
- Tortillasoep 🍷 🌱 p.108
- Italiaanse tortillaquiche p.110
- Enchilada's met zoete
aardappel en kool 🍷 🌱 p.112
- Turkse tortizza's p.114
- Spaanse kikkererwtenstoof p.116
- Portobelloburger-wrap 🍷 🌱 p.118
- Tempehtortilla's 🍷 🌱 p.120

Ontbijttortilla's met roerei en avocado

4 personen | 15 minuten

1 avocado

zout en peper

4 worteltortilla's

1 krop sla

4 eieren

100 g geraspte wortel

3 tomaten

zonnebloemolie

1. Snijd de avocado in blokjes. Was de kropsla en haal de blaadjes los.
2. Snijd de paprika's en tomaten in blokjes van ongeveer $\frac{1}{2}$ cm. Doe ze in een kom, schep ze door elkaar en breng op smaak met zout en peper.
3. Breek de eieren in een kom, klop ze los met een vork en breng op smaak met zout en peper. Verhit een beetje zonnebloemolie in een koekenpan en giet de eieren in de pan. Gebruik een spatel om de eieren in beweging te houden zodat ze gelijkmatig garen. Zet wanneer de eieren voor het grootste deel gestold zijn het vuur uit en laat rusten.
4. Verdeel de blaadjes sla over de tortilla's. Schep in het midden van elke tortilla een vierde van de avocablokjes, het roerei, de tomatenblokjes en de geraspte wortel.
5. Vouw de onderkant van de tortilla's naar binnen en rol de tortilla's op tot een wrap.



Wrap met geitenkaas, appel en spinazie

4 personen | 10 minuten

1 appel

125 g zachte geitenkaas

4 bietentortilla's

100 g spinazie

125 g noten, bijvoorbeeld

hazelnoten of amandelen

4 el honing

1. Snijd of schaaft de appel in plakjes.
2. Verkruimel de geitenkaas over de tortilla's, verdeel de spinazie, appel en de heel grof gehakte noten erover en besprenkel met honing.
3. Vouw de onderkant en de zijkanten van de tortilla's naar binnen.



Shakshuka met homemade tortillachips

4 personen | 20 minuten + 10 minuten oventijd

4 paprika's naar keuze	1 tl komijnpoeder, plus extra voor de chips	8 eieren
1 courgette	1 tl gerookte-paprikapoeder	5 paprika-chilitortilla's
2 teentjes knoflook	1 blikje tomatenpuree (70 g)	10 g koriander
2 kleine uien of 1 grote	2 blikken tomatenblokjes (800 g)	100 g feta
2 el olijfolie		

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Snijd de paprika's en courgette in kleine blokjes. Pers de teentjes knoflook of snijd ze fijn. Snipper de uien.
3. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een hapjespan met deksel of in een grote koekenpan met deksel. Fruit de knoflook en ui 1 minuut aan. Voeg komijnpoeder en paprikapoeder toe en bak 30 seconden aan.
4. Doe paprika en courgette erbij en bak 4-5 minuten mee. Voeg de tomatenpuree toe en roer goed door de groenten. Schenk de tomatenblokjes erbij, roer weer goed door en laat afgedekt 5 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met zout en peper.
5. Maak vier kuiltjes in de tomatensaus en breek boven elk kuiltje twee eieren. Dek de pan af en laat de eieren ongeveer 8 minuten stollen. De laatste 4 minuten haal je de deksel van de pan af.
6. Snijd de tortilla's in driehoeken. Meng met 1 eetlepel olijfolie en breng op smaak met een snuf



komijnpoeder en zout en peper. Verdeel de tortillapunten over een met bakpapier beklede bakplaat (of twee, als je oven wat kleiner is). Bak in 10 minuten bruin en knapperig.

7. Snijd ondertussen de koriander grof en verkrummel de feta fijn.
8. Verdeel de feta en koriander over de shakshuka. Serveer de shakshuka met de tortillapunten om mee te dippen.