

Opgerolde wrap op z'n Drents

Opgerolde wrap met witlof, avocado en pittige gamba's. Als voorgerecht of als borrelhapje.

Het verhaal

Wrap is een dunne pannenkoek en wordt gebruikt om ingrediënten in te pakken "wrappen", wat letterlijk ingepakt betekent. De oorsprong van wrap ligt in de Mexicaanse keuken.

Witlof is rijk aan foliumzuur, mineralen, magnesium, kalium, en vitamines B1 en C. Foliumzuur (B11) heeft een gunstig effect op de maag- en darmflora, en kalium werkt vocht afdrijvend. Witlof is goed voor de lever, het helpt de lever te ontgiften. Deze bladgroente heeft een licht bittere smaak die sterker is als het rauw wordt gegeten.

Avocado is een vitaminebom, zit vol me gezonde vetten, vezels, vitamines en mineralen. Het is een goede bron van kalium en magnesium en vitamine A, B1, B2, B6, C, E en foliumzuur (B11). Vooral het mineralengehalte is erg hoog, bijna drie keer zoveel als in de meeste andere vruchten. Een avocado houdt botten, huid, haar gezond en verhoogt immuunsysteem en concentratie, helpt ook tegen depressie.

Ingrediënten

- wrap
- gamba's
- avocado (gepureerd)
- witlof (grof gesneden)
- peper, zout
- cayennepeper
- kerriepoeder
- komijn
- knoflook
- (optie in plaats van gamba's: gekookte garnalen)

Bereidingswijze (pittige gamba's)

- Maak de gamba's schoon;
- Verwijder kop het pantser en het darmkanaal;
- Snij de gamba's in grove stukken;
- Meng de cayennepeper, kerriepoeder, komijn met de gamba's;
- Pel en hak de knoflook fijn;
- Verhit een scheutje olie in een pan, voeg de knoflook en vervolgens de gekruide gamba's en bak het circa 3 minuten rondom (laat ze afkoelen).

Bereidingswijze

- Pureer de avocado met een staafmixer (breng op smaak met peper en zout);
- Snij de witlof in grove stukken;
- Leg een wrap op een vel aluminium folie;
- Bestrijk de wrap dun met avocado;
- Verdeel de witlof bladen over de wrap;
- Verdeel de gekruide gamba's in een rechte lijn op de wrap (\pm 1 cm breed);
- Rol de wrap strak op en vouw de aluminium folie dicht;
- Leg de wrap rol in de koelkast (minimaal 1 uur);
- Verwijder de aluminium folie, en snijd de wraps in kleine plakjes;
- Eventueel met een cocktail prikker erin.