

Avocado-wraps



met feta

Ingrediënten voor circa 800 gram:

saus

- 2 rijpe avocado's
- 2 lente-uien, fijngesneden
- 8 gedroogde tomaten op olie, in kleine stukjes gesneden
- 6 augurken, grof geraspt
- 5 eetlepels grapefruitsap
- 2 eetlepel yoghurt
- 150 gram feta, verkruimeld
- 1 theelepel gedroogde dilletoppen
- zout
- peper

verder nodig:

- 8 wraps (kant-en-klaar of zelf gemaakt)
- rauwkost zoals ijsbergsla, reepjes paprika, plakjes alfalfa etc.

Bereiding:

1. De avocado's halveren, de pit verwijderen en het zachte vruchtvlees uit de schil scheppen.
2. Met een vork het avocadvlees fijnprakken in een kom.
3. Grapefruitsap er doorheen mengen.
4. Alle overige ingrediënten door de saus mengen en op smaak maken met dilletoppen, zout en peper.
5. De wraps vullen met ijsbergsla, overige rauwkost en avocadosaus. Oprollen en direct uit het vuistje opeten.

Deze saus is nogal machtig, het vetgehalte wordt voornamelijk bepaald door de avocado's.

Voedingswaarde per 100 gram:	
Kcal	160
Vet (g)	10 / 5
Eiwit (g)	1 / 3
Koolhydraat (g)	3
Natrium (mg)	250
Kalium (mg)	230
Calcium (mg)	110
Magnesium (mg)	15
IJzer (mg)	0,4
Selenium (µg)	1
Zink (mg)	0,3
Foliumzuur (mg)	11
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	5
Vitamine B1 (mg)	0,06
Vitamine B2 (mg)	0,10
Vitamine B6 (mg)	0,19
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	5
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	1,4
Voedingsvezels (g)	2

Plantaardig / dierlijk

Avocado

Avocado's komen oorspronkelijk uit Midden-Amerika en waren al bekend bij de Azteken. Tegenwoordig worden ze in bijna alle (sub)tropische gebieden geteeld.

Avocado's groeien aan groenblijvende bomen en struiken en zijn familie van de laurier.

Er bestaan diverse rassen avocado's, het ras *Hass* geeft vruchten met een nootachtige smaak.

Naast de olijf is avocado de enige vrucht met een noemenswaardig vetgehalte, dit kan oplopen tot 30%.

Avocado's worden onrijp geplukt en vervoerd. Eenmaal aangekocht moeten ze thuis meestal narijpen. Leg ze niet in de koelkast maar op een fruitschaal. De aanwezigheid van ander rijp fruit zal de rijping van avocado's bespoedigen. Een avocado eet je bij voorkeur rauw, wanneer je avocadvlees verhit wordt de smaak bitter.