



Elvea, een feest uit Italië

Wraps van tomaat en rode biet met gehakt-linzenballetjes en fetacrème



Ingredienten voor 4 Personen

1 blik	ELVEA Cubes
240 g	linzen
250 g	gehakt
250 g	broccolini
200 g	feta
200 g	ricotta
100 g	gekookte rode biet
100 ml	melk
150 g	bloem
1	ei
	zonnebloemolie
	olijfolie
	peper
	zout

Bereiding

1. Doe het gehakt samen met de linzen in een mengkom. Voeg een beetje zout en een stevige draai van de molen zwarte peper toe aan het gehakt en meng alle ingrediënten met de hand onder het vlees. Rol van het mengsel balletjes met een diameter van ongeveer 3 cm.
2. Verhit een scheut olijfolie in een pan op hoog vuur en bak de balletjes gaar.
3. Blancheer de broccolini gedurende 4 minuten in gezouten water, giet af en zet aan de kant.
4. Doe blik tomaat, melk, rode biet, ei, bloem en flink wat peper en zout in de blender en mix tot een glad beslag.
5. Verhit wat zonnebloemolie in een pannenkoekenpan en bak de wraps zoals een pannenkoek 3 minuten aan elke kant.
6. Mix met een staafmixer de ricotta en feta tot een gladde crème. Besmeer de wraps met de fetacrème en verdeel er de balletjes en broccolini bovenop.





Elvea, een feest uit Italië

Smakelijk!

Een recept van Michaël Sels, hoofddiëtist bij het UZA, in samenwerking met DPG media. Copyright
foto: Bramski & Sels www.lesfillesrouges.be.

