



Stap **4**

## Wrap met linzencurry

**STAP 4**

1 persoon

### Dit recept bevat

1 portie groente | ½ portie eiwit | ½ portie fruit | 1 portie graan

### Ingrediënten

100 gr. bloemkoolroosjes | 100 gr. tuinerwten, extra fijn, diepvries  
| 75 gr. linzen, uitgelekt | ½ rode ui, gesnipperd | ½ el milde  
Indiase currypasta | 1 el olijfolie | ¼ blik tomaten-blokjes |  
50 ml bouillon | 75 gr. mango, in stukjes | 1 volkoren wrap

### Bereiding

Verhit de olijfolie in een pan en bak de uitjes 2 tot 3 minuten, samen met de currypasta.

Schep de bloemkool, tuinerwten, tomatenblokjes en bouillon bij het currymengsel.

Breng het geheel aan de kook en laat de curry ongeveer 15 tot 20 minuten zachtjes sudderen.

Voeg in de laatste paar minuten de linzen toe.

Serveer het mengsel samen met de stukjes mango in de volkoren wrap.