



Tex-mexwraps met varkensgehakt

en een frisse appel-komkommersalsa



ca. 20min



2 personen

Snel, sneller, snelst! Veel tijd heb je niet nodig om dit heerlijke gerecht te maken. In een handomdraai zet je namelijk een fijne combinatie van smaken en texturen op tafel: zachte wraps, licht spicy varkensgehakt, zure yoghurt en een frisse en knapperige salsa van komkommer en appel. En dat alles in een half uurtje. Dus dek de tafel alvast, want dinner is served!

Wat je van ons krijgt

- 1 groene appel
- 1 minikomkommer
- 1 bosui
- 1 verse jalapeñopeper
- 1 groene paprika
- 1 zakje venkelzaad
- 1x varkensgehakt
- 5g verse oregano
- 1x wraps¹
- 1 kuipje yoghurt⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Van overgebleven wraps kun je zelf tortillachips maken! Snij ze in driehoeken, meng er olijfolie en zout doorheen en bak ze ca. 8min op 180°C in de oven.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 845kcal, vet 49.5g, koolhydraten 65.7g, eiwit 34.8g



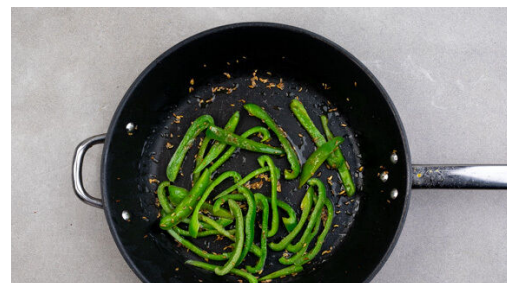
1. Salsa maken

Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes. Snijd de **minikomkommer** in blokjes. Snijd de **bosui** in dunne ringetjes. Hak de **jalapeñopeper** fijn. Meng de **appel** met de **komkommer**, **bosui**, **1-2tl jalapeño**, 1el olijfolie, 1-2tl azijn en een snuf peper en zout.



4. Oregano hakken

Hak de **oreganoblaadjes** fijn.



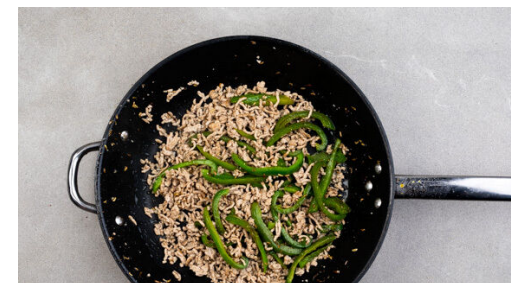
2. Paprika bakken

Verwijder de kern van de **paprika** en snijd 'm in reepjes. Verhit een wok of grote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **paprika** met de **helft van het venkelzaad** en een snuf zout toe. Bak 2-3min.



5. Wraps opwarmen

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur. Warm **4 wraps** om de beurt in 15-30sec per zijde op (**zie kooktip, links**).



3. Gehakt rul bakken

Voeg het **gehakt** toe bak in 4-5min rul en gaar. Breng op smaak met zout en peper.



6. Wraps beleggen

Besmeer de **wraps** met de **yoghurt** en bestrooi ze met peper en zout. Verdeel het **gehakt** met de **paprika** erover en garneer met de **salsa**, **oregano** en meer **jalapeñopeper** naar smaak.