



Bobotiewraps met rundergehakt

met abrikozenyoghurt en salade



20-30min



2 personen

Lekker streetfood dat je helemaal zelf maakt, geïnspireerd door de Zuid-Afrikaanse keuken. We rullen het gehakt in geurige currykruiden en brengen een bijzondere smaaksensatie tot stand met abrikozenchutney en een salade met yoghurtdressing. Bereid de ingrediënten, vul de wraps en verdeel ze onder de oh-zo-tevreden eters. Als je wilt kun je zelfs de voordeur uit of op het balkon gaan staan voor dat echte streetfood-gevoel.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 minikomkommer
- 1 kuipje abrikozenchutney ¹⁰
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1x curry-madraskruiden ¹⁰
- 1 tomaat
- 100g mesclun
- 250g rundergehakt
- 25g gedroogde abrikozen ¹²
- 1x wraps ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 895kcal, vet 52.3g, koolhydraten 69.9g, eiwit 36.3g



1. Groenten snijden

Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in plakjes.



2. Dressing maken

Meng de **helft van de abrikozenchutney** met de **yoghurt** en een snuf peper en zout. Klop een **dressing** van **2el abrikozenyoghurt**, een **snuf curry-madraskruiden**, 2el olijfolie en 1el water. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



3. Salade bereiden

Snij de **tomaat** in dunne partjes en meng ze met de **mesclun**.



4. Ui fruiten

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **ui** in ca. 2min glazig en voeg de **knoflook** en de **rest van de curry madras** toe. Bak ca. 1min mee.



5. Gehakt rullen

Voeg het **gehakt** toe met een flinke snuf peper en zout. Zet het vuur hoog en bak het **gehakt** in ca. 5min bruin en rul. Voeg de **rest van de abrikozenchutney** en de **gedroogde abrikozen** toe en bak ca. 2min. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



6. Afmaken en serveren

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en warm **4 wraps** om de beurt op, in ca. 15sec per kant. Bestrijk met **abrikozenyoghurt** en vul met het **gehakt** en wat **komkommer**. Hussel de **salade** om met de **dressing** en de **rest van de komkommer** en serveer met de **wraps**.