



Burrito's met rundergehakt

en zwarte bonen, tomatensalsa en rodekoolslaw



ca. 25min



2 personen

Niemand weet waar de naam 'burrito' vandaan komt. Het betekent letterlijk 'kleine ezel'. Niet omdat er vroeger ezelvlees in verwerkt werd overigens. Sommigen denken dat het te maken heeft met de vorm waarin een burrito gevouwen wordt. Die lijkt een beetje op een ezelsoor. Anderen denken dat de naam verwijst naar de verpakking die ezels op hun rug droegen. Hoe dan ook, wij zijn er dol op en jij vast ook.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode kool
- 1 tomaat
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1x rundergehakt
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje tex-mexkruiden
- 1 blik zwarte bonen
- 1 sinaasappel
- 10g verse koriander
- 1x wraps¹
- 1 zakje kaneel

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- fijne keukenrasp

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

Kooktip

Snijd de rest van de wraps in driehoekjes en hussel ze om met olie en zout. Rooster 8min op 180°C om tortillachips te maken.

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 891kcal, vet 35.5g, koolhydraten 92.3g, eiwit 44.4g



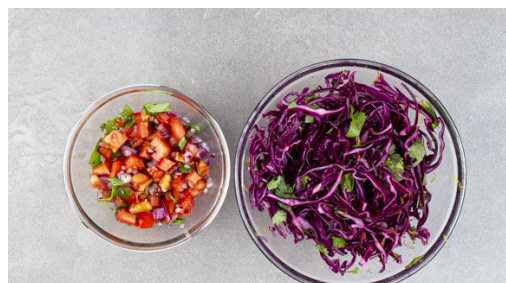
1. Groenten snijden

Snijd de **helft van de kool** in dunne reepjes en gebruik de **rest** voor een ander recept. Snijd de **tomaat** in blokjes. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn.



2. Gehakt braden

Verhit een middelgrote kookpan met 2el olijfolie op hoog vuur en bak het **gehakt** in 3-4min bruin en rul. Voeg **3/4e van de ui** toe en bak 1-2min mee. Voeg dan de **knoflook, tomatenpuree, tex-mexkruiden** en **bonen met vocht** toe. Roer door, draai het vuur middelhoog en laat de **burritovulling** 8-10min sudderen.



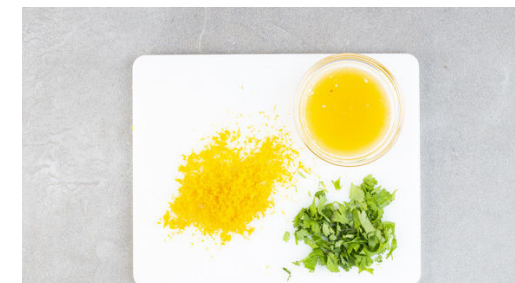
4. Slaw & salsa maken

Schenk **3/4e van het sinaasappelsap** bij de **koolreepjes** en kneed ze stevig. Breng op smaak met **sinaasappelsap naar wens**, **1/3e van de koriander** en een snuf peper, zout en evt. een snuf suiker. Laat de **salade** minstens 5min staan. Meng de **tomaat** met de **rest van de ui** en de **helft van de overgebleven koriander**. Breng de **salsa** op smaak met peper en zout.



5. Wraps opwarmen

Laat de **burritovulling** inkoken tot al het vocht verdampt is. Proef en breng op smaak met **kaneel naar wens** en een snuf zout en peper. Verhit een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en warm **4 wraps** om de beurt in ca. 30sec op (**zie tip, links**)



3. Sinaasappel snijden

Rasp de **sinaasappelschil** fijn en pers de **sinaasappel** uit. Hak de **koriander** zonder harde steeltjes grof.



6. Burrito's vullen

Verdeel de **vulling** en de **rodekoolsalade** over de **wraps** en bestrooi met de **rest van de koriander**. Vouw de **burrito's** dicht en serveer ze met de **salsa** en de **rest van de rodekoolsalade**.