



Tex-mexwraps met varkensgehakt

en een frisse appel-komkommersalsa



ca. 20min



2 personen

Snel, sneller, snelst! Veel tijd heb je in ieder geval niet nodig om dit sublieme gerecht te maken. In een handomdraai zet je namelijk een fijne combinatie van smaken en texturen op tafel: zachte wraps, licht spicy varkensgehakt, zure room 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 appel
- 1 komkommer
- 1 bosui
- 1 verse jalapeño peper
- 1 groene paprika
- 1 zakje venkelzaad
- 1x varkensgehakt
- 5g verse oregano
- 1x wraps¹
- 1 beker zure room⁷

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.

Allergenen

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

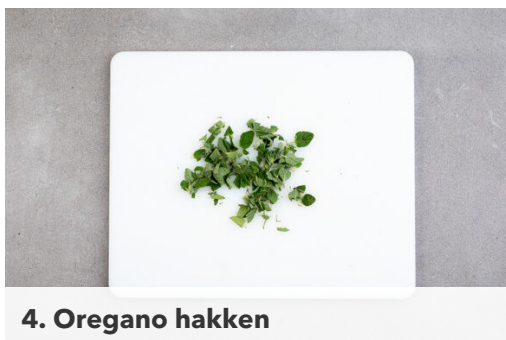
Voedingswaarde per portie

calorieën 880kcal, vet 48.2g, koolhydraten 68.5g, eiwit 35.4g



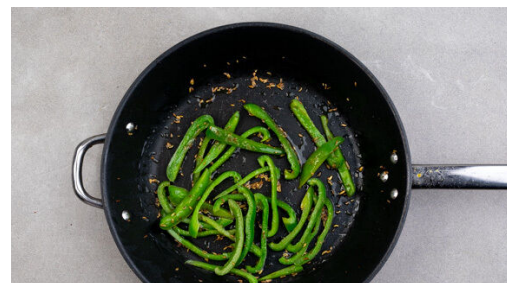
1. Salsa maken

Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes. Snijd de **helft van de komkommer** (of meer bij grote trek) ook in blokjes. Hak de **bosui** en **jalapeño peper** fijn. Verwijder evt. de zaadlijsten van de **peper**. Meng de **appel, komkommer, bosui** en **1-2tl jalapeño peper** met 1el olijfolie, 1-2el azijn en een snuf zout en peper.



4. Oregano hakken

Hak de **oreganoblaadjes** fijn.



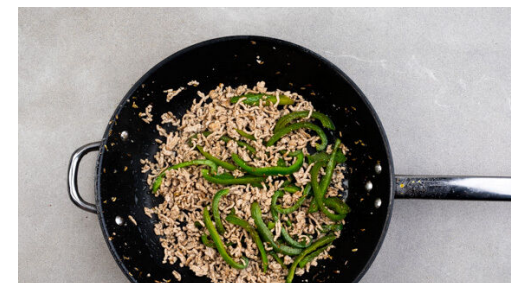
2. Paprika bakken

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Verhit 1el olijfolie in een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur en 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. Bewaar de **rest van de wraps** voor een ander recept.



3. Gehakt rul bakken

Voeg het **gehakt** aan de pan toe. Schep om en braad het **vlees** in 4-5min rul en gaar. Breng op smaak met zout en peper.



6. Wraps beleggen

Besmeer de **wraps** met **zure room** en bestrooi ze met peper en zout. Verdeel het **gehakt** met de **paprika** erover en garneer dan met de **salsa, oregano** en meer **jalapeño peper** naar wens.