



Wraps met gehakt in zwartebonensaus

met komkommersalade en pittige sesamkrieltjes



20-30min



2 personen

Wij eten krieltjes vooral uit de oven, of gekookt met een stukje vlees en een portie groenten. Dit keer bereid je ze met een Aziatische twist, door ze na het koken te mengen met een zoet-pittige saus met sesam, chilivlokken, sojasaus en honing. Heerlijk en makkelijk en bovendien een perfecte begeleider voor de snelle wraps met gehakt in zwartebonensaus en komkommersalade.

Wat je van ons krijgt

- 1 netje krieltjes
- 2 tenen knoflook
- 250g rundergehakt
- 250g verse nasigroenten
- 1 minikomkommer
- 1 bosui
- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 50ml zwartebonensaus ^{1,6}
- 10g witte sesam ¹¹
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje chilivlokken
- 1x wraps ¹

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- 2 grote koekenpannen
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1048kcal, vet 47.6g, koolhydraten 112.6g, eiwit 39.5g



1. Aardappels koken

Doe de **aardappels incl. schil** in een middelgrote kookpan. Giet er voldoende gezouten water bij, breng het geheel aan de kook en kook de **aardappels** in 13-16min gaar.



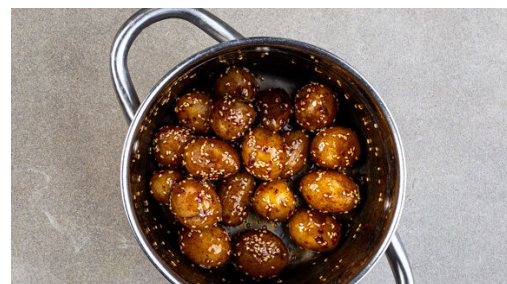
4. Saus maken

Voeg de **zwartebonensaus** met 50ml water toe aan de koekenpan. Meng goed en proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



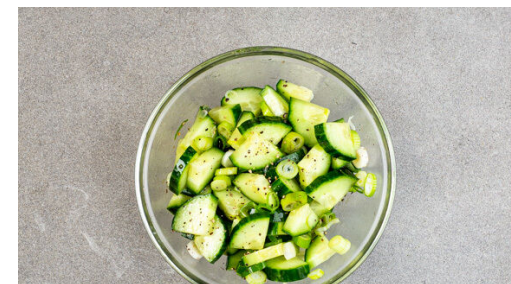
2. Vulling maken

Pel en hak de **knoflook** fijn. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Braad het **gehakt** in ca. 2min stevig aan en voeg de **nasigroenten** en de **helft van de knoflook** toe. Draai het vuur middelhoog en roerbak 5-7min.



5. Aardappels afmaken

Giet de **aardappels** af in een vergiet. Zet de gebruikte kookpan terug op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **rest van de knoflook**, de **sesam**, de **sojasaus**, **1/2tl chilivlokken** en 1el honing toe en bak 30sec-1min. Doe de **aardappels** terug in de pan en schep ze om met de **saus**. Proef of je meer zout, peper of **chilivlokken** wil toevoegen.



3. Komkommersalade maken

Snijd de **komkommer** in de lengte door vieren en dan in plakjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Meng de **komkommer** en de **bosui** met de **sesamolie** en 1el (rijstwijn)azijn. Breng de **komkommersalade** verder op smaak met zout en peper.



6. Wraps opwarmen

Verhit een 2e grote koekenpan op middelhoog vuur. Warm **4 wraps** in ca. 15sec. per kant om de beurt op. Vul de **wraps** naar smaak met het **gehakt** en de **komkommersalade** en serveer met de **sesamaardappels** en de **rest van de komkommersalade**.