

DINNERLY



Wraps met teriyaki-gehaktballen met coleslaw en Thaise basilicum



ca. 25min



2 personen

Vandaag rollen we ons eten bij elkaar! Eerst rol je de gehaktballetjes in je handen en dan rol de wraps op je bord. De gehaktballetjes kruid je met ui, teriyakisaus en heerlijke Thaise basilicum – een bijzonder kruid met smaken van anijs en munt. Die heerlijke aroma's vul je aan met een frisse, knapperige coleslaw. Dat wordt smullen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 wortel
- 200g wittekoolreepjes
- 10g verse Thaise basilicum
- 1 ui
- 250g varkensgehakt
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1x wraps ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 2el + 2tl mayonaise ³
- 1tl mosterd ¹⁰
- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- 2 middelgrote koekenpannen
- keukenrasp

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

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 898kcal, vet 52.2g, koolhydraten 69.8g, eiwit 33.0g



1. Coleslaw maken

Klop een **dressing** van 2el mayonaise, 1el azijn, 1tl suiker en 1tl zout. Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Meng met de **kool** en kneed de **dressing** er grondig doorheen. Zet opzij tot het serveren.



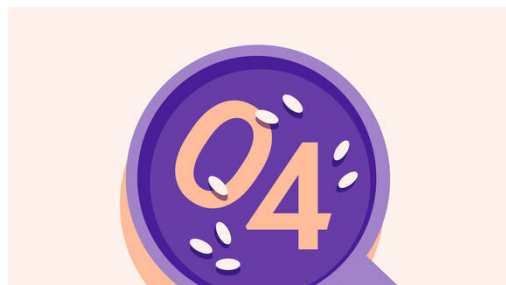
2. Gehakt kruiden

Pluk de **blaadjes** van de **basilicum** en hou deze apart. Hak de **steeltjes** fijn. Pel de **ui** en snipper 'm klein. Pel 2 tenen knoflook en snij of pers ze fijn. Kneed de **basilicumsteeltjes**, de **ui**, de **½ van de teriyakisaus**, de knoflook, 1tl mosterd en ½tl zout grondig door het **gehakt**.



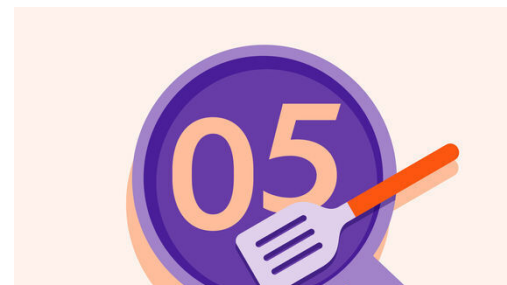
3. Gehaktballetjes bakken

Rol met vochtige handen **ca. 8 gehaktballetjes**. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **gehaktballetjes** in 3-5min rondom goudbruin en gaar.



4. Wraps opwarmen

Verhit een droge middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Verwarm de **wraps** één voor één **ca. 15sec** per kant (zie ook de tip in **stap 6**). Leg de verwarmde **wraps** steeds op een bord en bedek met een schone theedoek.



5. Afmaken en serveren

Druk de **coleslaw** een beetje aan zodat extra vocht naar de bodem van de kom zakt. Bestrijk de **wraps** elk met ½tl mayonaise en bedruip met de **rest van de teriyakisaus**. Beleg de **wraps** met de **coleslaw** en de **gehaktballetjes** en garneer met de **basilicumblaadjes**. Vouw de kanten van de **wraps** naar binnen, rol ze op en geniet! Serveren met de overgebleven **coleslaw**.



6. Sneller warm

Als je niet met een tweede koekenpan in de weer wilt zijn, kun je de wraps ook in de magnetron opwarmen. Stapel ze op elkaar op een bord, bedek met een vochtig stuk keukenpapier en verwarm 35-40sec op 800W.