



Supersnel: tortilla's met gehakt

met komkommersalade en pittige sesamkrieltjes



ca. 20min



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 gemberwoksauis en komkommersalade.

Wat je van ons krijgt

- 1 netje krieltjes
- 2 tenen knoflook
- 250g rundergehakt
- 250g verse nasigroenten
- 1 komkommer
- 1 bosui
- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 100ml gemberwoksau ^{1,6,11,12}
- 1 zakje geroosterde sesam ¹¹
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje chilivlokken
- 1x tortilla's ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1el honing
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- 2 grote koekenpannen
- maatbeker
- 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), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1055kcal, vet 45.7g, koolhydraten 118.7g, eiwit 40.1g



1. Aardappels koken

Doe de **aardappels incl. schil** in een middelgrote kookpan met ruim gezouten water, breng aan de kook en kook de **aardappels** in 13-16min gaar.



4. Saus maken

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



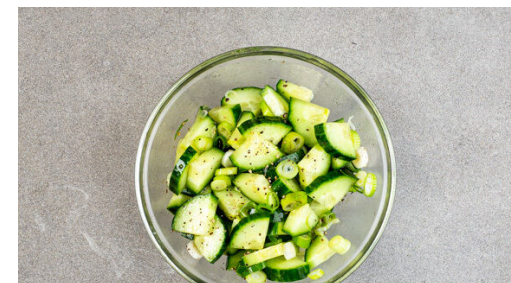
2. Vulling maken

Pel en hak de **knoflook** fijn. Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Braad het **gehakt** 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 met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Voeg de **rest van de knoflook**, de **sesam**, de **sojasaus**, **1 snuf chilivlokken** en 1el honing toe en bak 30sec-1min. Doe de **aardappels** terug in de pan en schep ze om met de **sau**. Proef of je meer peper, zout 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 (wittewijn)azijn. Breng de **komkommersalade** verder op smaak met peper en zout.



6. Tortilla's opwarmen

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