



V1: burrito's met rundergehakt

en wortellinten met komijn



ca. 25min



2 personen

Wij zijn dol op burrito's, vooral als ze snel op tafel staan en smaken bevatten die groot en klein lekker vinden. Deze exemplaren voldoen aan alle eisen en ze zien er ook nog eens feestelijk uit. Wat wil je nog meer?

Wat je van ons krijgt

- 1 paprika
- 1 prei
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde limoen
- 250g rundergehakt
- 1 zakje komijnpoeder
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 wortel
- 1 gele wortel
- 1x tortilla's ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- magnetron (optioneel)
- grote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp

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.

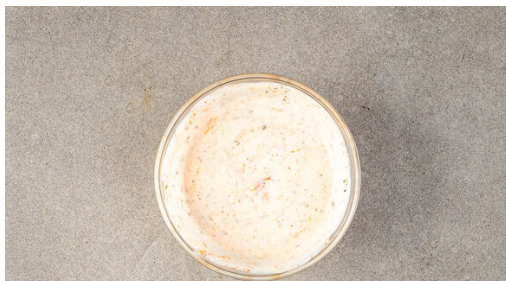
Voedingswaarde per portie

calorieën 834kcal, vet 43.5g, koolhydraten 70.0g, eiwit 37.3g



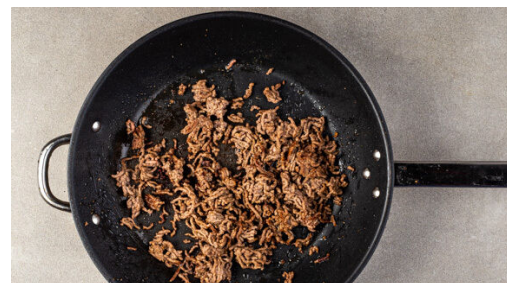
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes. Pel en hak de **knoflook** grof. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



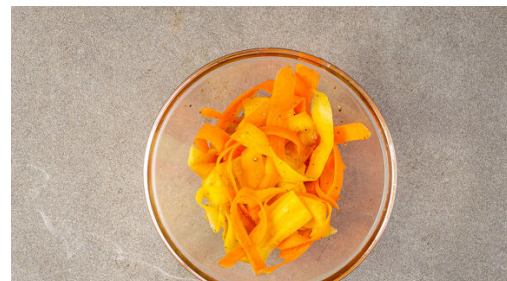
4. Yoghurt afmaken

Roer de **yoghurt** los met de **kruidenmix** en breng op smaak met zout en peper.



2. Gehakt rul bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olie. Voeg het **gehakt** toe, met een **flinke snuf komijn** en zout. Bak al roerende in ca. 2min stevig aan.



5. Salade maken

Schil of schrob de **wortels** en schaafer lange linten van met een dunschiller. Klop een **dressing** van de **rest van het limoensap**, 1tl **limoenrasp**, ½tl **komijn**, 1tl honing, 1el olie en een snuf zout en peper. Hussel de **wortellinten** om met de **dressing** en breng naar wens op smaak met **meer komijn**.



3. Prei toevoegen

Draai het vuur middelhoog en voeg de **prei** en **knoflook** toe. Bak het geheel nog 5-6min en breng dan op smaak met de **helft van het limoensap** en zout en peper naar smaak.



6. Afmaken & serveren

Stapel de **tortilla's** op elkaar en warm ze in ca. 20sec op in de magnetron op 900W (of om de beurt in een droge koekenpan). Vul de **tortilla's** met het **gehakt**, de **paprika** en de **yoghurt** en vouw ze dicht. Serveer de **burrito's** met de **wortellinten**.