



Tex-mexwraps met varkensgehakt

en een frisse appel-komkommersalsa



ca. 20min



2 personen

Snel, sneller, snelst! Veel tijd heb je niet nodig om dit heerlijke gerecht te maken. In een handomdraai zet je namelijk een fijne combinatie van smaken en texturen op tafel: zachte wraps, licht spicy varkensgehakt, zure yoghurt 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 jalapeñopeper
- 1 groene paprika
- 1 zakje venkelzaad
- 250g varkensgehakt
- 5g verse oregano
- 1x tortilla's ¹
- 1 kuipje yoghurt ⁷

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 728kcal, vet 35.5g, koolhydraten 65.3g, eiwit 36.8g



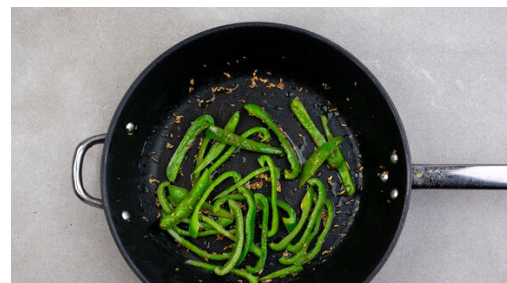
1. Salsa maken

Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in kleine blokjes. Snijd de **komkommer** ook in kleine blokjes. Snijd de **bosui** in dunne ringetjes. Hak de **jalapeñopeper** fijn, verwijder evt. de zaadlijsten als je het minder pittig wilt. Meng de **appel** met de **komkommer, bosui, 1-2tl jalapeñopeper**, 1el olijfolie, 2tl azijn en een snuf peper en zout.



4. Oregano hakken

Pluk de **oreganoblaadjes** en hak ze fijn.



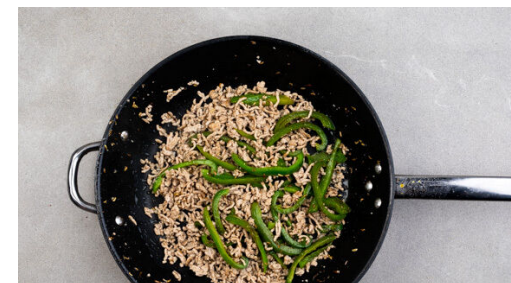
2. Paprika bakken

Verwijder de zaadlijsten en snijd de **paprika** in reepjes. Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **paprika** met de **helft van het venkelzaad** en een snuf zout 2-3min.



5. Wraps opwarmen

Verhit een tweede grote, droge koekenpan op middelhoog vuur en verwarm de **wraps** om de beurt ca. 15sec per zijde.



3. Gehakt rul bakken

Voeg het **gehakt** toe en roerbak in 4-5min rul en gaar. Breng op smaak met peper en zout.



6. Wraps beleggen

Besmeer de **wraps** met de **yoghurt** en bestrooi ze met peper en zout. Verdeel het **gehakt** met de **paprika** erover en top met de **salsa, oregano** en de **rest van de jalapeñopeper** naar smaak. Vouw de **wraps** dicht, prik ze evt. vast met een satéprikker en serveer.