



Special: Laotiaanse wraps met varkenslarb

met komkommer en pinda's



ca. 25min



2 personen

Larb is een zeer smakvolle gehaktsalade die oorspronkelijk uit Laos komt. Je brengt het gehakt traditioneel op smaak met veel vissaus, limoensap, chili en koriander. Omdat larb zo'n smaakbom is, serveer je het met neutralere ingrediënten voor de balans. In dit geval zachte wraps, frisse komkommer, pinda's en verse munt.

Wat je van ons krijgt

- 250g varkensgehakt
- 20ml vissaus ⁴
- 1 rode ui
- 2 onbehandelde limoenen
- 10g verse kruidenmix: koriander en munt
- 1 zakje chilivlokken
- 1 komkommer
- 50g gezouten pinda's ⁵
- 1x tortilla's ¹
- 200g ijsbergsla-melange

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- citruspers

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

Allergenen

gluten (1), vis (4), pinda's (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 689kcal, vet 30.9g, koolhydraten 61.5g, eiwit 41.5g



1. Gehakt rul garen

Zet een middelgrote kookpan met 2el water op middelhoog vuur. Voeg het **gehakt** toe zodra er belletjes beginnen te vormen in het water. Schenk er **1el vissaus** bij en laat het **gehakt** 6-8min garen, tot het bruin en rul is. Roer regelmatig door.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel en snijd de **ui** fijn. Pers de **limoenen** uit en hak de **koriander incl. steeltjes** fijn.



3. Gehakt kruiden

Neem de pan van het vuur en voeg de **ui**, de **rest van de vissaus**, de **helft van het limoensap**, een **snuf chilivlokken** en de **koriander** toe. Roer goed door en breng het geheel op smaak met zout en suiker. De **rest van de ingrediënten** wordt niet gekruid, dus de **larb** mag iets steviger van smaak zijn.



4. Toppings voorbereiden

Snijd de **komkommer** dwars in drie stukken en dan in dunne staafjes. Pluk de **muntblaadjes** en hak ze grof. Hak de **pinda's** grof.



5. Wraps opwarmen

Verhit een grote droge koekenpan op middelhoog vuur. Warm **4 tortilla's** om de beurt ca. 15sec per kant op. **Tip:** je kunt ook de magnetron gebruiken. Stapel **4 tortilla's** op elkaar en verwarm ze 35-40sec in de magnetron op 800W.



6. Afmaken & serveren

Proef de **larb** en breng op smaak met meer zout, **limoensap** en/of **chilivlokken**. Beleg de **wraps** met **sla**, **larb**, **komkommer**, **munt** en **pinda's**. Vouw op en serveer.