



Turkse wraps met rundergehakt

en ijsbergsla met knoflookbieslookdip



ca. 20min



2 personen

Denk je dat de Lahmacun alleen maar is voorbehouden als snack na een avond flink stappen? Dan heb je het mis, want onze supersnelle variant in de vorm van een opgerolde wrap gevuld met gekruid gehakt en allerlei toppings doet het prima op elk moment van de dag. Wat denk je ervan om zo'n wrap mee te nemen naar een picknick in het park of voor onderweg? Zo uit het vuistje zijn deze Turks gekruide wraps om van te smullen!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 rode paprika
- 15g verse kruidenmix: knoflookbieslook & peterselie
- 2 tomaten
- 1x rundergehakt
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 beker yoghurt⁷
- 1x wraps¹
- 1 krop ijsbergsla

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige boter

Kookgerei

- oven
- grote koekenpan
- aluminiumfolie

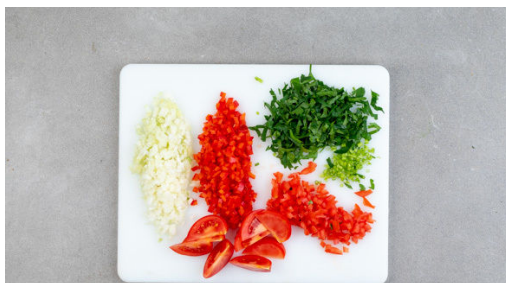
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 731kcal, vet 31.8g, koolhydraten 64.6g, eiwit 40.6g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180°C. Pel en hak de **ui** zo fijn mogelijk. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in heel kleine blokjes. Pluk de **peterselieblaadjes**, hak ze grof en hak de **steeltjes** fijn. Snijd **1 tomaat** in heel kleine blokjes (of rasp hem fijn). Snijd de **2e tomaat** in partjes en zet deze opzij voor stap 6.



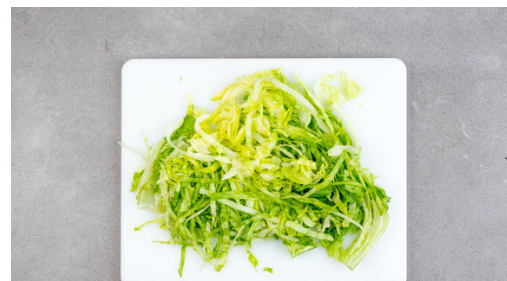
4. Wraps opwarmen

Neem **4-6 wraps** uit de verpakking en wikkel ze in aluminiumfolie. Warm ze in 3-4min op. Bewaar de **rest van de wraps** voor een ander recept.



2. Gehakt bakken

Verhit 1-2el plantaardige olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 1-2min. Voeg het **gehakt**, de **shoarmakruiden**, **tomatenpuree**, **fijngehakte tomaat**, **paprika**, **peterseliesteeltjes**, de **helft van de peterselieblaadjes** en 1/2-1tl zout en een snuf peper toe. Bak al af en toe hakkend en roerend met een spatel 7-8min tot het **gehakt** rul en gaar is.



5. Sla snijden

Snijd de **krop ijsbergsla** doormidden, verwijder de stronk en snijd **een helft** in dunne reepjes. Bewaar de **rest van de sla** voor een ander recept of voor de lunch.



3. Saus maken

Snijd of knip de **knoflookbieslook** in dunne reepjes. Meng in een kommetje de **yoghurt** met de **knoflookbieslook**, 1/4tl zout en peper naar smaak.



6. Wraps beleggen

Voeg evt. 2-3el water toe als het **gehaktmengsel** te droog is en roerbak nog 1min. Beleg de **wraps** met het **gehakt**, de **ijsbergsla**, **tomaat** en **yoghurtsaus**. Bestrooi met de **rest van de peterselie** en vouw de **wraps** dicht of rol ze op.