



Wraps met Indonesisch gekruid bio-gehakt

met wittekool-pindasalade en komkommer



ca. 25min



2 personen

Wraps vormen de perfecte basis voor een breed palet aan ingrediënten. In deze versie combineer je sappig biologisch rundergehakt met een wittekool-pindasalade en knapperige komkommer. Met een heerlijke kruidenmix en lichtzoete ketjap manis geven we de wraps een Indonesisch tintje dat niemand kan weerstaan.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje Indonesische kruidenmix
- 1 zakje pindakaas²
- 1 wortel
- 1 bosui
- 200g wittekoolreepjes
- 1 komkommer
- 250g biologisch rundergehakt
- 50ml ketjap manis³
- 1x tortilla's¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- magnetron
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp

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

Kooktip

De rest van de tortilla's kun je invriezen voor een andere keer.

Allergenen

Gluten (1), Pinda's (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 841kcal, vet 41.3g, koolhydraten 72.7g, eiwit 40.0g



1. Dressing maken

Meng de **helft van de kruidenmix** met de **pindakaas**. Roer er geleidelijk 3tl lichte azijn en 2el water door. Breng op smaak met een flinke snuf zout.



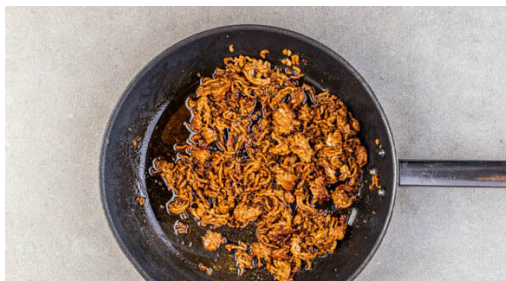
2. Salade maken

Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Meng de **wortel**, **bosui** en **wittekoolreepjes** met de **pinda-dressing**. Knead stevig, tot de **wittekool** wat zachter is.



3. Komkommer snijden

Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in dunne plakken.



4. Gehakt bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **gehakt** met de **rest van de kruidenmix** in ca. 3min rul. Voeg dan de **helft van de ketjap manis** toe en bak nog 2-3min.



5. Tortilla's opwarmen

Stapel **4 tortilla's** op elkaar en verwarm ze 35-40sec in de magnetron op 800W. **Tip:** als je geen magnetron hebt, kun je de **tortilla's** ook in een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur opwarmen. Verwarm de **tortilla's** per stuk ca. 15sec per kant.



6. Tortilla's beleggen

Beleg de **tortilla's** naar smaak met de **wittekool-pindasalade**, het **gehakt** en de **komkommer**. Vouw de onderste rand van de **tortilla's** over de **vulling**, klap de zijken naar binnen en serveer ze als **wraps**.