



Burrito's met bio-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 biologisch rundergehakt
- 1 zakje kruidenmix: komijn & koriander
- 1 kuipje yoghurt²
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 wortel
- 1 gele wortel
- 1x tortilla's¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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), Melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 842kcal, vet 44.1g, koolhydraten 69.4g, eiwit 38.0g



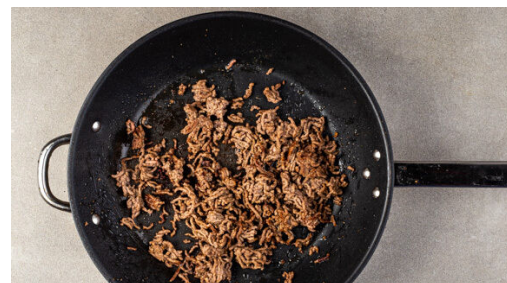
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Halveer de **prei** in de lengte en snijd overdwars in dunne reepjes. Pel de **knoflook** en hak grof. Rasp de **limoenschil** en pers het **sap** uit.



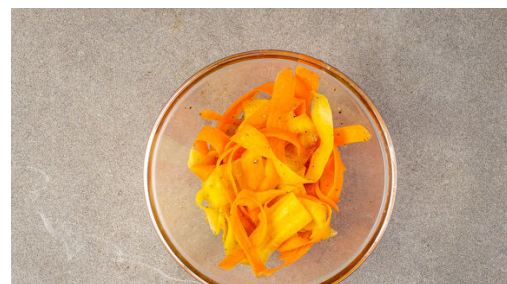
4. Yoghurt afmaken

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



2. Gehakt rullen

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **gehakt** met een **flinke snuf komijn-korianderkruidenmix** en zout in 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 komijnkruidenmix**, 1tl honing, 1el plantaardige olie en een snuf peper en zout. Hussel de **wortellinten** om met de **dressing** en breng naar wens op smaak met **meer komijnkruidenmix**.



3. Prei toevoegen

Zet 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 peper en zout naar smaak.



6. Afmaken & serveren

Stapel **4 tortilla's** op elkaar en verwarm ze 25-30sec in de magnetron op 800W. Vul de **tortilla's** met het **gehakt**, de **paprika** en de **yoghurt** en vouw ze dicht. Serveer de **burrito's** met de **wortellinten**.