



Mexicaanse slawraps

met varkensgehakt en yoghurtsaus



ca. 20min



2 personen

Lukt het je met geen mogelijkheid om de kids meer groenten te laten eten? Probeer dan eens dit fijne recept waarin we een extra portie groenten hebben verstoppt! Je raspt de bloemkool grof en bakt de kruimels samen met het gehakt en Mexicaanse kruiden gaar. De heerlijke mix doe je samen met een snelle stoof van zoete aardappel en bonen in slabladeren voor een gezonde bite. Petje af voor deze superslimme wraps!

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 1 teen knoflook
- 1 zoete aardappel
- 1 sachet gerookt paprikapoeder
- 1 blik kidneybonen
- 1x varkensgehakt
- 5g Mexicaanse kruiden
- 1 rode ui
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 10g verse koriander
- 1 krop ijsbergsla

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn
- suiker

Kookgerei

- dunschiller
- 2 middelgrote koekenpannen
- zeef
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 730kcal, vet 32.8g, koolhydraten 56.3g, eiwit 41.6g



1. Groenten snijden

Rasp de **helft van de bloemkool** grof (bewaar de rest voor een ander recept). Pel en hak de **knoflook** grof. Schil en snijd de **zoete aardappel** in blokjes.



2. Stoof maken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan en roerbak de **aardappel** met **1/2tl paprikapoeder** en 1/8tl zout 3min. Giet de **bonen** in een zeef af, spoel om en voeg ze samen met 100ml water aan de pan toe. Schep om en stoof 10-12min tot de **aardappel** gaar is. Breng op smaak met peper en zout en houd warm.



3. Gehakt bakken

Verhit 1el olijfolie in een tweede middelgrote koekenpan en voeg het **gehakt** met de **knoflook, bloemkool, 1-2tl Mexicaanse kruiden** en 1/4tl zout toe. Roerbak 6-8min op middelhoog vuur tot het **gehakt** rul en gaar is. Breng op smaak met peper en zout en houd warm.



4. Uienpickle maken

Doe 1el azijn, 1el water, 1/2el suiker en 1/8tl zout in een kommetje en roer tot de suiker en het zout zijn opgelost. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Roer ze door het **zoetzuur** en laat staan tot stap 6.



5. Yoghurtsaus maken

Meng de **yoghurt** met een **mespunt paprikapoeder**, 1/8tl zout en een snuf peper. Hak de **koriander** zonder harde stelen grof.



6. Slabladeren vullen

Maak de **slablaadjes** los en vul ze met het **gehaktmengsel** en de **aardappel-bonenstoof**. Garneer met de **sous, pickle** en **koriander**.