



Mexicaanse wraps met steak

en salade met limoenyoghurt



ca. 20min



2 personen

Wij houden van snelle recepten zonder al teveel poespas. Geen wonder dus dat we fan zijn van de Mexicaanse keuken. Een groot deel van de gerechten mag je zelfs met de handen eten! Dit recept is daarom het perfecte schoolvoorbeeld: zachte tortilla's gevuld met biefreepjes, kraakverse salade, rode-uienpickle en verfrissende limoenyoghurt. ¡Buen provecho!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 krop ijsbergsla
- 1 tomaat
- 1 minikomkommer
- 1 vers chilipepertje
- 1 limoen
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 2 biefstukken
- 1x wraps ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn
- suiker

Kookgerei

- fijne keukenrasp
- 2 middelgrote koekenpannen

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

Kooktip

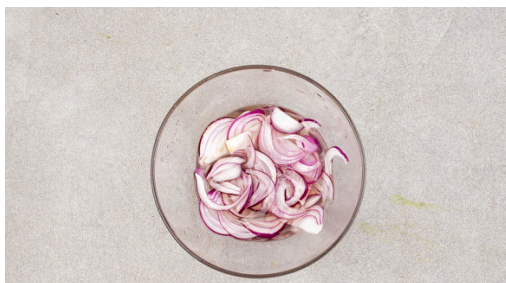
Bewaar de rest van de wraps voor een ander recept of er maak er tortillachipjes van!

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 592kcal, vet 22.8g, koolhydraten 56.5g, eiwit 35.4g



1. Pickle maken

Halveer, pel en snijd de **ui** in heel dunne, halve ringen. Meng in een kommetje 1el azijn (bij voorkeur wittewijn) met 1-2el heet water, 1/2tl suiker en 1/2tl zout. Roer de **ui** erdoor en zet de **pickle** opzij.



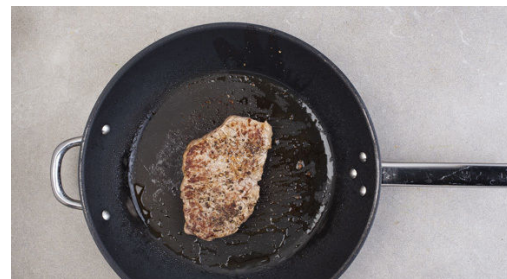
4. Dip maken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Breng de **yoghurt** op smaak met **limoenrasp**, **limoensap** en peper en zout naar wens.



2. Groenten snijden

Snijd de **sla** doormidden en snijd **een helft** in reepjes. Snijd de **tomaat** en **minikomkommer** in plakjes. Bewaar de **rest van de sla** voor een ander recept.



5. Steak bakken

Wrijf de **biefstukken** in met peper en zout naar wens. Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op hoog vuur en bak de **biefstukken** 2-3min per zijde totdat het vlees gaar is. Laat het **vlees** dan een paar min rusten. Snijd het in brede plakken.



3. Chili snijden

Snijd het **chilipepertje** schuin in dunne ringetjes.

Tip: je kunt de zaadlijsten en pitjes verwijderen als je niet van pittig houdt.



6. Wraps opwarmen

Warm **4 wraps** stuk voor stuk in 15-30sec per zijde in een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur op (**zie tip, links**). Beleg de **wraps** met **sla**, de **groenten** en het **vlees**. Garneer met de **pickle** en **chili** naar wens en besprenkel met de **dip**.