



Mexicaanse slawwraps

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 de spicy Tex-Mex-kruiden gaar. Deze mix doe je met een snelle stoof van zoete aardappel en bonen in slabladeren voor een gezonde bite.

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 1 teen knoflook
- 1 zoete aardappel
- 1 sachet gerookt paprikapoeder
- 1 blik kidneybonen
- 1x varkensgehakt
- 1 zakje Tex Mex-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 753kcal, vet 35.4g, koolhydraten 54.1g, eiwit 43.9g



1. Groenten snijden

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



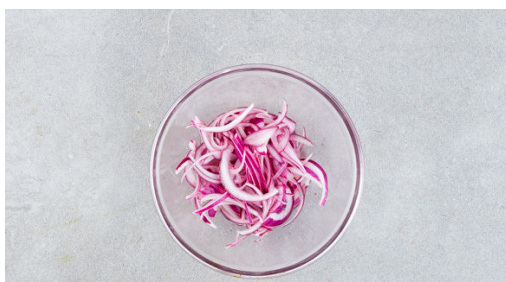
2. Stoof maken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de **aardappel** met **1/2tl paprikapoeder** en 1/8tl zout ca. 3min. Giet de **bonen** af en voeg ze samen met 100ml water aan de pan toe. Stoof 10-12min tot de **aardappel** gaar is. Breng op smaak met peper, zout en evt. meer **paprikapoeder**. Houd warm.



3. Gehakt bakken

Verhit 1el olijfolie in een tweede middelgrote koekenpan en voeg het **gehakt** met de **knoflook, bloemkool, 1tl Tex-Mex-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 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 de **aardappel-bonenstoof** en het **gehaktmengsel**. Garneer met de **sous, pickle** en **koriander**.