

Tex-Mex-wraps met varkensgehakt

en een frisse appel-komkommersalsa



ca. 20min



2 personen

Snel, sneller, snelst! Veel tijd heb je in ieder geval niet nodig om dit sublieme gerecht te maken. In een handomdraai zet je namelijk een fijne combinatie van smaken en texturen op tafel: zachte wraps, licht spicy varkensgehakt, zure room en een frisse en knapperige salsa van komkommer en appel. En dat alles in een half uurtje. Dus dek de tafel alvast, want dinner is served!

Wat je van ons krijgt

- 1 appel
- 1 minikomkommer
- 1 bosui
- 1 verse jalapeño peper
- 1 groene paprika
- 1 sachet venkelzaad
- 1x varkensgehakt
- 5g verse oregano
- 1x wraps ¹
- 1 beker zure room ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- azijn
- olijfolie

Kookgerei

- grote koekenpan
- grote koekenpan of wok

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

Kooktip

Heb je een gasfornuis? Houd de wraps dan met een tangetje 15-30sec boven het pitje.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 864kcal, vet 51.1g, koolhydraten 61.7g, eiwit 37.0g



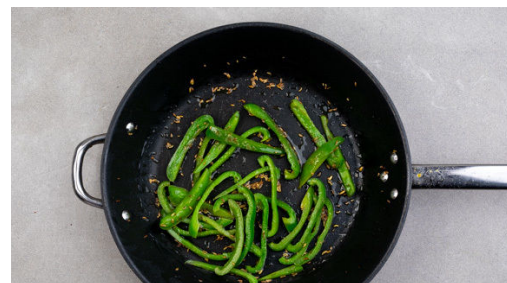
1. Salsa maken

Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes. Snijd de **minikomkommer** in blokjes. Hak de **bosui** fijn. Verwijder de zaadlijsten en hak de **jalapeño peper** fijn. Meng de **appel** in een kom met de **komkommer, bosui, 1/2el (of meer) van de jalapeño**, 1el olijfolie, 1/2el azijn en een snuf peper en zout.



4. Oregano voorbereiden

Hak de **oreganoblaadjes** fijn.



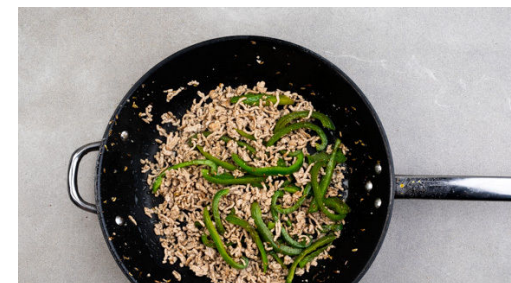
2. Paprika bakken

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Verhit 1el olijfolie in een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **paprika** met de **helft van het venkelzaad** en een snuf zout toe. Bak 2-3min.



5. Wraps verwarmen

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur. Warm **4 wraps** om de beurt telkens in 15-30sec per zijde op, ze mogen zacht blijven (**zie tip, links**). Bewaar de **rest van de wraps** voor een ander recept.



3. Gehakt bakken

Voeg dan het **gehakt** aan de pan toe. Schep om en bak het **vlees** in 4-5min rul en gaar. Breng op smaak met zout en peper.



6. Wraps beleggen

Besmeer de **wraps** met **zure room** en bestrooi ze met peper en zout. Verdeel het **gehakt** met de **paprika** erover en garneer dan met de **salsa, oregano** en meer **jalapeño peper** naar wens.