



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!

- 1 appel
- 1 minikomkommer
- 1 bosui
- 1 verse chilipeper
- 1 groene paprika
- 1 zakje venkelzaad
- 1x varkensgehakt
- 5g verse oregano
- 1x wraps ¹
- 1 beker zure room ⁷

- peper en zout
- azijn
- olijfolie

- grote koekenpan
- grote koekenpan of wok

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

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

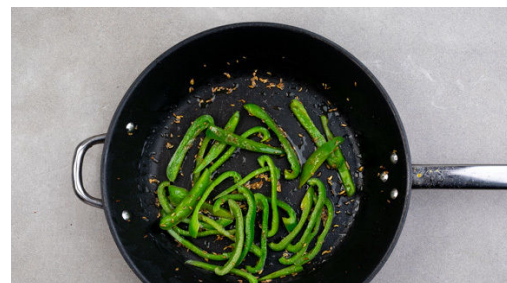
calorieën 807kcal, vet 46.4g,
koolhydraten 63.5g, eiwit 32.9g



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



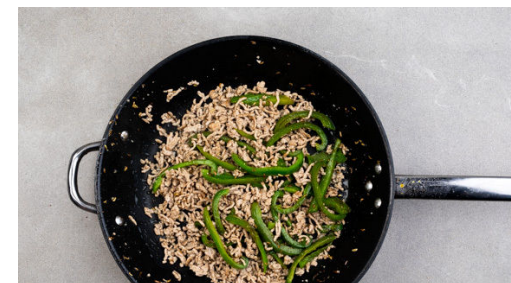
Pluk de **oreganoblaadjes** en hak ze fijn.



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. Bewaar de **rest van het venkelzaad** voor een ander recept of gebruik meer voor een sterkere smaak.



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.



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



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