



Burrito's met knapperig rundergehakt

en gebakken bonen met kiwisalsa



ca. 25min



2 personen

Burrito betekent 'kleine ezel'. Waarom de gevulde tortilla's zo genoemd worden, is onzeker. Sommigen zeggen dat de gevouwen uiteinden doen denken aan ezelen, anderen zeggen dat de wraps eruit zien als pakjes die ezels op hun rug dragen. Wij zeggen: het maakt niet uit, het belangrijkste is dat het lekker smaakt! En met sappig rundergehakt, pittige feta, knapperige paprika en exotische kiwisalsa is dat zeker het geval.

Wat je van ons krijgt

- 1 blik zwarte bonen
- 1 rode paprika
- 1 teen knoflook
- 2 kiwi's
- 1 limoen
- 10g verse koriander
- 1x wraps¹
- 1x rundergehakt
- 1 zakje tex mex-kruiden
- 1x feta⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef
- aluminiumfolie

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

Kooktip

Snijd de rest van de wraps in stukjes, hussel om met zout en olie en bak ze ca. 8min op 180°C om tortillachips te maken.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 798kcal, vet 40.6g, koolhydraten 61.9g, eiwit 42.3g



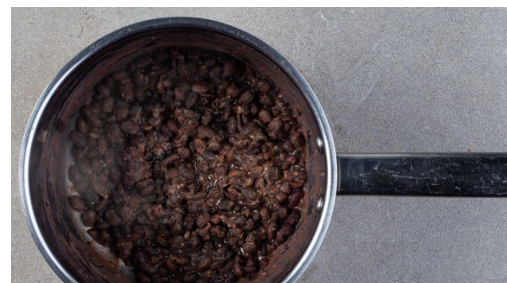
1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Spoel de **bonen** af in een zeef en laat ze uitlekken. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Pel en hak de **knoflook** grof.



4. Wraps opwarmen

Wikkel **4 wraps** in aluminiumfolie en warm ze in 3-4min op in de oven. Houd ze warm tot het serveren (**zie tip, links**).



2. Bonen stoven

Verhit een kleine kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **knoflook** ca. 1min en voeg dan de **bonen**, 100ml water en een flinke snuf zout toe. Doe een deksel op de pan, stoof ca. 10min en neem dan de pan van het vuur. Zorg dat de **bonen** niet helemaal droogkoken.



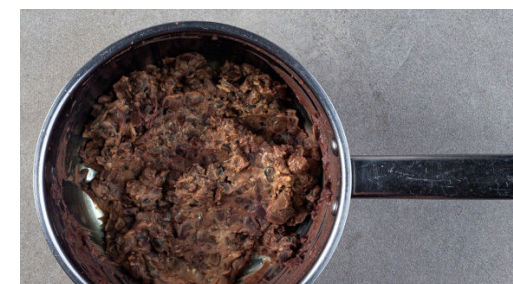
5. Paprika en gehakt bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog-hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **paprika** met een snuf zout ca. 3min. Voeg het **gehakt** en een **snuf tex-mexkruiden** toe en draai het vuur middelhoog. Bak het **gehakt** in ca. 5min bruin en rul en breng het geheel op smaak met zout, peper en evt. **meer tex-mexkruiden**.



3. Salsa maken

Schil de **kiwi's** of lepel ze uit en hak het **vrucht vlees** grof. Pers de **limoen** uit. Pluk de **helft van de korianderblaadjes** en houd ze apart. Doe de **rest van de koriander incl. steeltjes** in een hoge (maat)beker met de **kiwi**, **1tl limoensap** en een flinke snuf zout. Pureer tot een **salsa** en breng op smaak met zout, peper en evt. een snuf suiker.



6. Bonenpuree maken

Bring de **bonen** op smaak met de **rest van het limoensap** en prak ze grof met een vork. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Bestrijk de **wraps** met de **bonenpuree** en beleg ze met het **gehaktmengsel**. Verkrumel de **feta** erover en garneer met de **kiwisalsa** en de **korianderblaadjes**.