



Turkse wraps met rundergehakt

met babyromana en bieslooksaus



ca. 25min



2 personen

Vandaag gaan we op de Turkse toer met deze supersnelle wraps, gevuld met gekruid gehakt en allerlei toppings. Dit recept doet het trouwens prima op elk moment van de dag. Wat denk je ervan om zo'n wrap mee te nemen naar een picknick in het park of als lunch naar kantoor? Zo uit het vuistje zijn deze Turks gekruide wraps om van te smullen!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 rode paprika
- 10g verse kruidenmix: knoflookbieslook & platte peterselie
- 1 tomaat
- 1x rundergehakt
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 1x wraps¹
- 1x babyromanasla

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- grote koekenpan
- aluminiumfolie

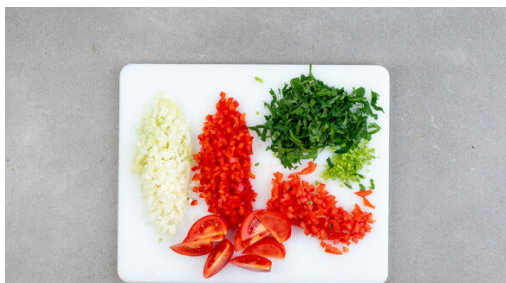
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 732kcal, vet 35.2g, koolhydraten 66.8g, eiwit 37.7g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Pel en hak de **ui** fijn. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in hele kleine blokjes. Hak de **peterselieblaadjes** grof en de **stengels** fijn. Snijd **1 tomaathelft** in kleine blokjes en de **andere helft** in parten.



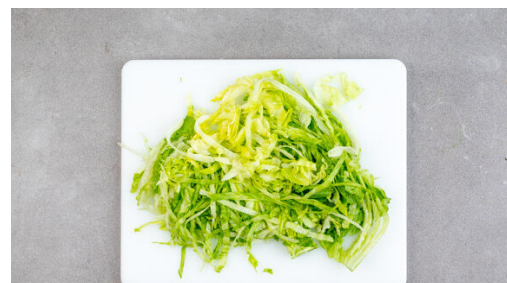
4. Wraps opwarmen

Stapel **4 wraps** op en wikkel ze in aluminiumfolie. Warm ze in 3-4min op in de oven. Je hebt de **rest van de wraps** niet nodig.



2. Gehakt rul bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **ui** 1-2min. Voeg het **gehakt** toe, met de **tomatenpuree**, **paprika- en tomatenblokjes**, **peterseliestengels**, de **helft van de peterselieblaadjes**, de **shoarmakruiden**, 1/2-1tl zout en een snuf peper. Meng goed en bak het **gehakt** in 7-8min rul en bruin.



5. Sla snijden

Snijd de **kropjes sla** in dunne reepjes.



3. Saus maken

Snijd of knip de **knoflookbieslook** in dunne ringetjes. Meng de **yoghurt** met de **knoflookbieslook** en breng de **saus** op smaak met peper en zout.



6. Wraps beleggen

Voeg evt. 2-3el water toe als het **gehakt** erg droog is. Beleg de **wraps** met **gehakt**, **sla** en **tomaat**. Besprenkel met de **saus** en bestrooi met de **rest van de peterselie**.