



Bobotie-wraps met rundergehakt

met abrikozenyoghurt en salade



20-30min



2 personen

Lekker streetfood dat je helemaal zelf maakt, geïnspireerd door de Zuid-Afrikaanse keuken. We rullen het gehakt in geurige currykruiden en brengen een bijzondere smaaksensatie tot stand met abrikozenchutney en een salade met yoghurtdressing. Bereid de ingrediënten, vul de wraps en verdeel ze onder de oh-zo-tevreden eters. Als je wilt kun je zelfs de voordeur uit of op het balkon gaan staan voor dat echte streetfood-gevoel.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 minikomkommer
- 2 kuipjes abrikozenchutney ¹⁰
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje curry-madraskruiden ¹⁰
- 1 tomaat
- 100g mesclun
- 1x rundergehakt
- 25g gedroogde abrikozen ¹²
- 1x wraps ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 849kcal, vet 44.9g, koolhydraten 74.5g, eiwit 36.4g



1. Groenten snijden

Schil en snipper de **ui** fijn. Pel de **knoflook** en snijd eveneens fijn. Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd overdwars in schuine, dunne plakken.



4. Ui fruiten

Verhit een middelgrote koekenpan met 1 el olijfolie. Fruit de **ui** ca. 2min op middelhoog vuur tot deze glazig wordt. Roer de **knoflook** en de **rest van de currykruiden** erdoor en bak ca. 1min mee.



2. Dressing maken

Meng de **helft van de abrikozenchutney** met de **yoghurt** en een snuf peper en zout. Maak een **dressing** van **2el van deze abrikozenyoghurt**, een **snuf currykruiden**, 2el olijfolie en 1el water. Breng op smaak met peper en zout.



5. Gehakt rullen

Voeg het **gehakt** en een flinke snuf peper en zout toe. Zet het vuur hoog en bak het gehakt tot het goudbruin is. Roer regelmatig. Voeg de **gedroogde abrikozen** en de **rest van de abrikozenchutney** toe en laat nog eens ca. 2min bakken. Voeg naar smaak peper en zout toe.



3. Salade bereiden

Snij de **tomaat** in smalle partjes. Meng deze met de **sla**.



6. Afmaken en serveren

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur. Verwarm **4 wraps** een voor een zo'n 15sec per kant. Besmeer ze met **abrikozenyoghurt** en beleg met **gehakt** en **plakjes komkommer**. Meng de **salade** met de **dressing** en de **rest van de komkommer**. Serveer de **wraps** met de **salade**.