



Wraps met gehakt en kaas

met komkommersalade en dip



ca. 30min



2 personen

In Philadelphia in de VS zijn ze enorm trots op een plaatselijke lekkernij: de Philly cheesesteak, een broodje vlees met daarover gesmolten kaas. Vandaag geven we lekker oneerbiedig een nieuwe draai aan deze klassieker door er goed gevulde wraps van te maken. Voor wat extra frisheid maken we er een komkommersalade en een dip van yoghurt en limoen bij. En we noemen het de Marley Spoon cheesewrap!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 groene paprika
- 1 limoen
- 1 zakje komijnzaad
- 1x rundergehakt
- 1 zakje guacamolekruiden
- 1 zakje BBQ-saus ^{9,10}
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 minikomkommer
- 1x wraps ¹
- 100g geraspte cheddar ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- grote koekenpan
- maatbeker

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

Kooktip

Van overgebleven wraps kun je zelf tortillachips maken! Snijd ze in driehoeken, meng er olijfolie en zout doorheen en bak ze ca. 8min op 200°C (180°C hetelucht) in de oven.

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

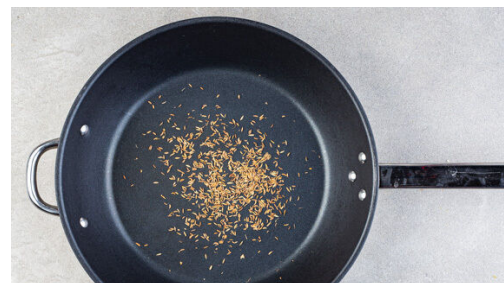
Voedingswaarde per portie

calorieën 1078kcal, vet 72.5g, koolhydraten 64.0g, eiwit 42.9g



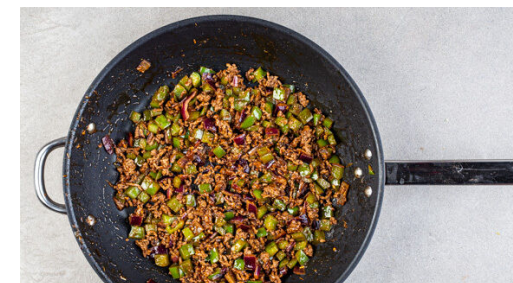
1. Groenten snijden

Pel en snipper de **ui** grof. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd in blokjes van ca. 1cm. Halveer de **limoen**, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



2. Komijn roosteren

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur. Rooster de **helft van de komijn** 1-2min. Schep uit de pan en zet opzij voor straks. (De rest van de **komijn** gebruiken we verder niet.)



3. Groenten en gehakt bakken

Verhit 1el olijfolie in de koekenpan en bak de **ui** en **paprika** ca. 2min op medium tot hoog vuur. Voeg het **gehakt**, de **kruidenmix** en 1/2tl zout toe en bak nog eens 3-4min. Roer de **BBQ-saus** en 50-75ml water door de pan en laat 3-4min zachtjes borrelen en indikken. Haal van het vuur en proef of je peper en zout wilt toevoegen.



4. Salade en dip bereiden

Maak een **dip** van de **crème fraîche**, **1el limoensap**, de **helft van de geroosterde komijn** en een snuf peper en zout. (**Tip:** als er kinderen mee-eten, kun je evt. eerst de helft van de **komijn** toevoegen en dan proeven of je meer wilt gebruiken.) Snijd de **komkommer** in dunne plakjes en meng met de **rest van het limoensap** en een snuf zout.



5. Wraps vullen

Verdeel het **gehaktmengsel** over **4 wraps** en bestrooi met de **kaas**. Vouw de linker- en rechterkant van de **wraps** over de vulling en rol ze van boven naar beneden op. Veeg de pan schoon.



6. Wraps bakken

Verhit opnieuw 2el olijfolie in de pan. Leg de **wraps** met de vouwnaad naar beneden in de pan. Bak ze op medium tot hoog vuur 1-2min per kant, tot ze rondom goudbruin zijn. Verdeel de **wraps** over de borden en serveer met **komkommersalade**, de **dip** en de **limoenpartjes**.