



Wraps met witte kool, gehakt

en mosterd-dille dressing

Mmm, wraps op het menu! We vullen ze onder andere met witte kool en gehakt. Witte kool is stevig, rond en heeft gesloten bladeren. Vanwege de neutrale smaak kun je eindeloos variëren met witte kool.

20 min | 702 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	400
Witte kool	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Rundergehakt	<i>g</i>	100	200	300	400
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Tortilla wraps extra vezel	<i>st</i>	2	4	6	8
Mosterd-dille dressing	<i>ml</i>	20	40	60	75
Verse peterselie	<i>st</i>	0.5	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Schil of was de wortels en rasp grof. Verwijder het buitenste blad van de witte kool. Snijd de kool in vieren, verwijder de harde kern en snijd in dunne reepjes.
2. Verhit olie in een wok of ruime bakpan en bak het gehakt rul.
3. Voeg de wortel en fijngesneden kool toe, roerbak op een hoog vuur en temper daarna het vuur. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper en laat afgedekt garen op een middelhoog vuur. Pers de knoflook er bovenuit.
4. Verwarm de wraps in een droge bakpan. Leg ze op een bord, vul met het groente-gehaktmengsel en besprenkel met mosterd-dille dressing. Hak de peterselie grof en strooi over het gerecht.

Tip: Je kunt de wraps ook opwarmen in de oven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

