



Makkelijke burrito met gehakt, bonenmix

en pittige tomatensalsa

Vandaag gaan we lekker op de Mexicaanse tour. Een burrito is een tortilla wrap, gevuld met een kruidige tomatensaus, vaak in combinatie met bonen en groenten. Deze tortilla wraps bevatten extra veel vezels zodat je makkelijk je dagelijkse behoefte aan vezels behaalt!

25 min | 739 kcal

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



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Ui	st	0.5	1	2	2
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Bonenmix met mais	g	100	200	300	400
Mexicaanse kruiden	tl	0.5	1	1.5	2
Groene peper	st	0.25	0.5	0.75	1
Trostomaten	g	100	200	300	400
Knoflook	st	0.5	1	1	2
Rucola	g	25	50	75	100
Wraps	st	2	4	6	8
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Azijn	el	1	2	3	4
Zout en (chili)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. Pel en snipper de ui. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten. Voeg het rundergehakt toe en bak rul in 4 minuten op middelhoog vuur. Was ondertussen de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Bak de paprikareepjes 4 minuten met het gehakt mee.
2. Spoel de bonenmix in een zeef onder de kraan. Voeg de bonenmix toe aan de pan en verwarm mee. Breng op smaak met de Mexicaanse kruiden, zout en (chili)peper (voeg eventueel een klein scheutje water toe). Snijd de groene peper in kleine stukjes. Gebruik de groene peper voor bij het gehakt of bij de salsa, net hoe jij het lekker vindt.
3. Was de tomaat en snijd in kleine blokjes. Pel en snipper de knoflook. Doe alles in een kommetje, voeg olijfolie extra vierge en azijn toe en kruid met zout en (chili)peper.
4. Spoel de rucola onder de kraan en verwijder eventuele worteltjes.
5. Verwarm de tortilla wraps in een droge bakpan. Vul de wraps met het gehakt-bonenmengsel, de sla en de salsa en vouw dicht.

Tip: Eten er kleintjes mee of houd je minder van pit? Je kunt ook de tomaat meebakken met het gehakt en de peper apart serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

