



Smashed wrap met gehakt

mais, bonen en paprika

Dit gerecht komt wekelijks terug bij het gezin van een collega van het receptenteam. De kinderen kunnen lekker zelf hun wrap beleggen en eten daardoor bovengemiddeld veel groente! Let op: het kost even wat tijd om de wraps te bakken, gebruik een goede pan, lekker olie en doe het snel!

20 min | 798 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
Puntpaprika	<i>g</i>	75	150	225	300
Cherry tomaten	<i>g</i>	75	150	225	300
Bonenmix met mais	<i>g</i>	100	200	300	400
Mais	<i>g</i>	75	150	200	300
Veldsla	<i>g</i>	25	50	75	100
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Gehakt H-O-H	<i>g</i>	100	200	300	400
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Tortilla wraps extra vezel	<i>st</i>	2	4	6	8
<i>zelf toevoegen:</i>					
Paprikapoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Ei	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Mayonaise of yoghurt	<i>el</i>	1	2	3	4
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
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. Doe de mais en bonenmix in een vergiet en laat uitlekken. Verwarm zachtjes in een steelpan.
2. Snijd intussen de paprika in smalle reepjes. Snijd de tomaten in plakjes of in kleine stukken.
3. Pel en snipper de ui. Kneed de ui door het gehakt samen met zout, peper en paprikapoeder. Meng eventueel ook een ei door het gehakt om het geheel nog smeuijger te maken. Besmeer de wraps dun met het gehakt. Verwarm een klein beetje olie in een bakpan en bak de wrap (met het gehakt naar beneden) totdat het gehakt gaar is. Bak eventueel ook de andere kant.
4. Pel de knoflook en pers uit boven de mayonaise of yoghurt. Roer door elkaar en breng op smaak met zout en peper.
5. Zet alles in bakjes op de tafel en laat iedereen zelf de smashed wrap beleggen. Maak het geheel af met de knoflooksaus.

Tip: Je kunt ook een deel van de groente fijn hakken en deze door het gehakt mengen voor meer smaak.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

