



Smashed wrap met gehakt

mais 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!

20 min | 740 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	<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
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	300	400
Cherry tomaten	<i>g</i>	100	200	300	400
Mais	<i>g</i>	100	200	300	360
Veldsla	<i>g</i>	25	50	75	100
Tortilla wraps extra vezel	<i>st</i>	2	4	6	8

zelf toevoegen:

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
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. Pel en snipper de ui. Kneed de ui door het gehakt samen met zout, peper en paprikapoeder. Meng ook een ei door het gehakt om het geheel nog smeuijger te maken.
2. Pel de knoflook en pers uit boven de mayonaise of yoghurt. Roer door elkaar en breng op smaak met zout en peper.
3. Snijd de paprika in smalle reepjes. Snijd de tomaten in plakjes of in kleine stukken. Was de veldsla en laat uitlekken. Giet de mais af en laat uitlekken.
4. Besmeer de wraps heel 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.
5. Zet de rauwe groente 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

