



0 gram
groenten per
portie *

Wraps met kalfsgehakt en groenten

Mmm, tortilla wraps op het menu! We vullen de wraps onder andere met witte kool en kalfsgehakt. Witte kool is stevig, rond en heeft gesloten bladeren. Witte kool wordt gebruikt om zuurkool van te maken maar is zelf ook heel smakelijk om te eten. Bovendien is witte kool erg makkelijk klaar te maken en kan er vanwege de neutrale smaak eindeloos mee gevarieerd worden. Onze witte kool wordt geleverd door 'De Lepelaar'.

20 min | 618 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Wortel	g	75	150	225	300
Witte kool	st	0.25	0.5	1	1
Kalfsgehakt	g	100	200	300	400
Tortilla wraps extra vezel	st	2	3	5	6

zelf toevoegen:

Citroen-kerriepoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	tl	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. Pel de knoflook. 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. Bak het gehakt in een droge bakpan rul.
3. Voeg de wortel en fijngesneden kool toe, roerbak kort mee en temper het vuur. Breng op smaak met paprika- en kerriepoeder, zout en peper en laat afgedekt garen op een middelhoog vuur. Pers de knoflook erbovenuit.
4. Verwarm de tortilla's in een droge bakpan. Leg ze op een bord en vul met het groentegehaktmengsel. Bestrooi met de kaas en vouw dicht.

Tip: Ook erg lekker met geraspte kaas.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

