



335 gram
groenten per
portie *

Slawraps met rundergehakt

mais en kidneybonen

Vandaag eten we gevulde wraps. De koolhydraatrijke tortilla wraps vervangen we voor ijsbergsla. Daardoor bevatten deze slawraps meer groente, minder koolhydraten en minder zout. We vullen de slawraps onder andere met rode kidneybonen, tomaat, mais en rundergehakt. We maken het gerecht lekker pittig met cajunkruiden.

30 min | 554 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>	1	1	2	2
Rundergehakt	<i>g</i>	100	200	300	400
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Cajunkruiden	<i>tl</i>	1	2	2	3
Kidneybonen	<i>g</i>	100	200	300	400
Mais	<i>g</i>	100	200	280	360
Romatomaat	<i>st</i>	1	2	3	4
Tomatenpuree	<i>g</i>	50	100	150	200
Ijsbergsla	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	<i>el</i>	1	2	2	3
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. Verhit bakolie in een koekenpan en fruit de ui 2 minuten. Voeg het rundergehakt toe en bak rul. Pel de knoflook en pers erbovenuit. Breng op smaak met cajunkruiden, zout en peper.
2. Spoel de kidneybonen en mais af onder de kraan. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld een zeef. Was de tomaten en snijd in blokjes. Voeg de tomatenblokjes, mais en kidneybonen toe aan het gehakt en bak voor 5 minuten mee. Voeg dan de tomatenpuree toe en verwarm nog eens 3 minuten.
3. Haal de sla bladen netjes los van de krop. Gebruik 2-3 mooie bladen per persoon. De overgebleven sla kun je klein snijden en door het groentemengsel husselen. Of eraast serveren als salade.
4. Vul de slawraps met het gehakt-groentemengsel.

Tip: Lekker met geraspte kaas en zure room.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

