



0 gram
groenten per
portie *

Tortilla's met rundergehakt

kidneybonen en mais

Mmm, tortilla wraps op het menu! We vullen de wraps onder andere met rode kidneybonen, tomaat, maïs en rundergehakt. We maken het gerecht lekker pittig met cajunkruiden. Kidneybonen zijn erg gezond. Ze bevatten niet alleen heel veel vezels en eiwitten, maar ze zijn ook een goede bron van verschillende vitaminen en mineralen.

30 min | 724 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
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Rundergehakt	<i>g</i>	100	200	300	400
Kidneybonen	<i>g</i>	100	200	300	400
Maïs	<i>g</i>	100	200	200	360
Romatomaat	<i>st</i>	1	2	3	4
Tomatenpuree	<i>g</i>	50	100	100	200
Cajunkruiden	<i>tl</i>	1	2	2	3
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	<i>el</i>	1	1	2	2
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. Pel de knoflook en pers het erbovenuit. Voeg het rundergehakt toe en bak rul.
2. Spoel de kidneybonen en maïs in een zeef onder de kraan. Was de tomaten en snijd klein. Voeg de tomatenpuree, tomaten, maïs, kidneybonen toe aan het gehakt. Breng op smaak met cajunkruiden, zout en (chili)peper en bak voor 5 minuten mee.
3. Bak de tortillawraps lichtbruin in een droge bakpan.
4. Verdeel het gehakt-groentenmengsel over de tortilla's. Serveer de tortilla's opgerold of dichtgevouwen.

Tip: Ook erg lekker met ijsbergsla, geraspte kaas en zure room.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

