



Smashed wrap met gehakt

suikermais 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 | 855 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
Suikermais	st	0.5	1	1.5	2
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Cherry tomaten	g	100	200	300	400
Veldsla	g	40	75	100	150
Ui	st	0.5	1	1	2
Gehakt H-O-H	g	100	200	300	400
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Tortilla wraps extra vezel	st	2	4	6	8

zelf toevoegen:

Paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Ei	st	0.5	1	1.5	2
Mayonaise of yoghurt	el	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. Breng een pan met water aan de kook. Maak de mais schoon, kook 4-5 minuten en zet dan het vuur uit. Laat langzaam garen totdat de rest van het gerecht klaar is. Snijd de maïskorrels van de kolf (of houd heel) en serveer met een beetje boter en zout.
2. Snijd de paprika in smalle reepjes. Snijd de tomaten in plakjes of in kleine stukken. Was de veldsla en laat uitlekken.
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 de groenten 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. We konden op het laatste moment onze hand op de suikermis leggen. Extra lekker dachten we! Helaas nog niet op de foto.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

