

Wrap met gehakt, paprika en zure room



15 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	590 Kcal
Koolhydraten	15.8 g
Eiwitten	45.7 g
Vet	34.7 g
Vezels	15.9 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 PS. Mexican wrap
- 100 g rundergehakt
- 75 g groene paprika
- 50 g tomaat
- 50 g doperwten
- 10 g veldsla
- ¼ ui
- 1 ½ el zure room
- 10 g geraspte kaas
- ½ tl kaneel
- ½ tl paprikapoeder
- ¼ tl komijn
- ¼ tl uienpoeder
- ¼ tl oregano

BEREIDINGSWIJZE

Snipper de ui en snijd de paprika en tomaat in stukjes. Breng het gehakt op smaak met de kruiden. Verhit een koekenpan en bak hierin de ui en het gehakt circa 5 minuten. Voeg vervolgens de paprika, tomaat en doperwten toe en bak nog circa 5 minuten mee. Verwarm de wrap voor 30 seconden in de magnetron. Vul de wrap met het gehakt mengsel, verdeel hier de zure room overheen en bestrooi met de geraspte kaas en veldsla.