3 Meat

Wrap met gehakt, paprika en zure room

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. 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.

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	**590 kcal**
Koolhydraten	**15 g**
Vet	**34 g**
Vezels	**15 g**
Eiwit	**45 g**