

Id4124 web ffd876a3856392751fd81173e2d77f7

Slawraps met tandoorireepjes

met wortel en korianderraita



ca. 20min



2 personen

Pittige gerechten hebben een zachte, koele tegenhanger nodig om de smaakpapillen te kalmeren. De Grieken hebben tzatziki, de Argentijnen gebruiken chimichurri en in India maken ze raita. Deze yoghurt dip met groene kruiden is heerlijk bij pittig vlees, zoals de tandoorireepjes van vandaag. Serveer de biefstukreepjes met de gekookte wortels en romige raita in een slawrap voor een snelle en lichte...

Wat je van ons krijgt

- zure room ⁷
- babyromanasla
- Shanti's Tandoori spice blend
- rundereepjes
- minikomkommer
- verse koriander
- teen knoflook
- tomaten
- rode ui
- wortel

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- grote koekenpan
- keukenrasp
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 413.0kcal, vet 22.3g, eiwit 28.6g, koolhydraten 20.6g



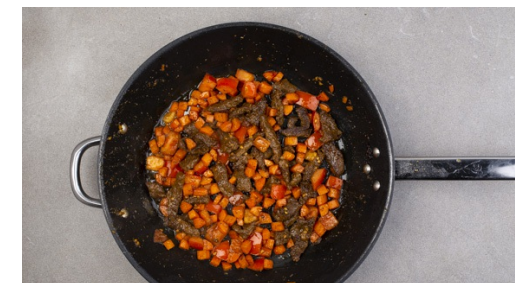
1. Ingrediënten voorbereiden

Schrob de **wortel** schoon, snijd hem in de lengte in vier repen en vervolgens in blokjes. Snijd de **tomaat** in blokjes. Meng de **runderreepjes** met de **tandoori spice blend** en een snuf zout.



2. Gehakt bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **runderreepjes** al af en toe roerend 1min tot ze rondom mooi bruin zijn. Neem het **vlees** uit de pan en zet opzij.



3. Wortels bakken

Verhit de gebruikte pan op middelhoog vuur en bak de **wortelblokjes** al af en toe roerend 5-6min tot ze zachter worden. Voeg dan de **tomaat** met een snuf zout en peper plus een scheutje water toe. Doe het **vlees** erbij en kook al roerend 1min. Neem de pan dan van het vuur.



4. Pickle maken

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Meng 1-2el azijn met 1tl suiker en 1/2tl zout in een kommetje en roer totdat de suiker is opgelost. Voeg dan de **uiringen** toe en roer nog eens door. Zet opzij.



5. Raita maken

Pel en hak of rasp de **helft van de knoflook** fijn. Rasp de **minikomkommer** fijn en doe de **komkommerrasp** in een zeef. Druk goed aan zodat er zoveel mogelijk water uitkomt. Hak de **koriander** zonder harde steeltjes grof. Meng **2/3e van de koriander**, de **knoflook**, **zure room** en de **komkommerrasp** in een kom. Breng de **raita** op smaak met peper en zout.



6. Slawraps maken

Pluk de **buitenste slabladeren** van de kropjes **babyromanasla** en hak de **kern** grof. Vul de **slablaadjes** met de **gehakte sla**, **tandoorireepjes**, **gebakken groenten**, een **schepje raita** en de **uienpickle**. Garneer de **slawraps** met **koriander** naar wens.