

MARLEY SPOON



Supersnelle Turkse wraps

met rundergehakt en yoghurt dip



ca. 25min



Voor 3-4 personen

Denk je dat de Lahmacun alleen maar is voorbehouden als snack na een avond flink stappen? Dan heb je het mis, want onze supersnelle variant in de vorm van een opgerolde wrap gevuld met gekruid gehakt en allerlei toppings doet het prima op warme zomerdagen. Of wat denk je ervan om zo'n wrap mee te nemen naar een picknick in het park of voor onderweg? Zo uit het vuistje zijn de Turks gekruide wraps om van te smullen!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 2 rode paprika's
- 3 tomaten
- 15g verse kruidenmix: knoflookbieslook & peterselie
- 1x rundergehakt
- 5g Habesha's Berbere spice blend
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 beker yoghurt ⁷
- 1x wraps ¹
- 1 krop ijsbergsla

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- grote koekenpan
- oven
- zeef
- aluminiumfolie

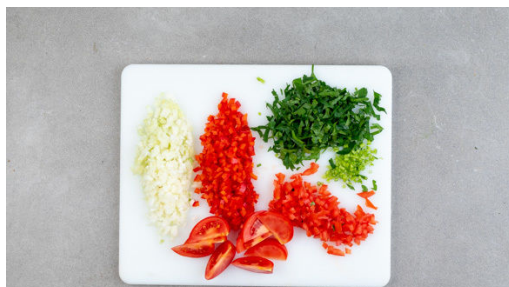
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

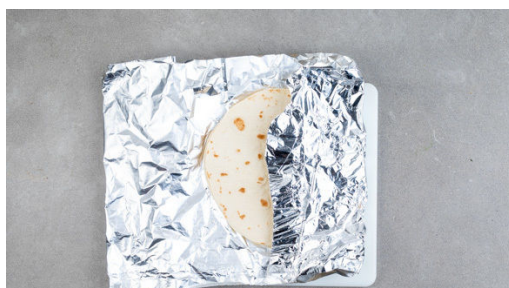
Voedingswaarde per portie

calorieën 612.0kcal, vet 25.2g, eiwit 34.4g, koolhydraten 57.7g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180°C. Pel en hak de **ui** zo fijn mogelijk. Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in heel kleine blokjes. Pluk de **peterselieblaadjes**, hak ze grof en hak de **steeltjes** fijn. Snijd **1 tomaat** in heel kleine blokjes (of rasp hem fijn). Snijd de **rest van de tomaten** in partjes en zet deze opzij voor stap 6.



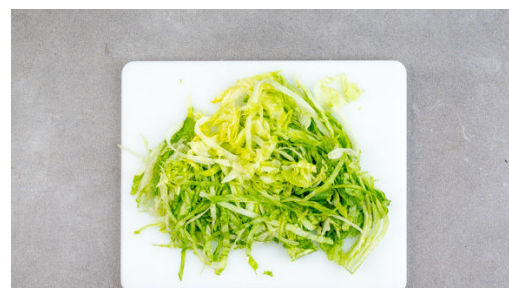
4. Wraps opwarmen

Neem de **wraps** uit de verpakking en wikkel ze in aluminiumfolie. Warm ze in 3-4min op.



2. Vulling maken

Verhit 1-2el plantaardige olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 1-2min. Voeg het **gehakt**, de **habesha's berbere spice blend**, **tomatenpuree**, **fijngehakte tomaat**, **paprika**, **peterseliesteeltjes**, de **helft van de peterselieblaadjes** en 1/2-1tl zout en peper naar smaak toe. Bak al af en toe hakkend en roerend met een spatel in 7-8min rul en gaar.



5. Sla snijden

Snijd de **krop ijsbergsla** doormidden, verwijder de stonk en snijd de **sla** in dunne reepjes. Was de slareepjes grondig



3. Yoghurtsaus maken

Snijd de **knoflookbieslook** in dunne ringetjes of gebruik hiervoor een schaar. Meng in een kommetje de **yoghurt** met de **knoflookbieslook**, 1/4tl zout en peper naar smaak.



6. Wraps vullen

Voeg evt. 2-3el water toe als het **gehaktmengsel** te droog is en roerbak nog 1min. Beleg de **opgewarmde wraps** met het **gehakt**, de **ijsbergsla**, **tomatenpartjes** en **yoghurtsaus**. Bestrooi met de **rest van de peterselie** en vouw de **wraps** dicht of rol ze op.

Vragen over de bereiding of over het recept? Deine Koch-Hotline: **030 - 808 04 52**

Geprint op 100% gerecycled papier • Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl  **#marleyspooning**