



# WRAPS MET PEEN EN GEKRUID KIPGEHAKT

Met yoghurt-komkommersaus



## SYNERA TINTO

Deze wijn uit Catalonië is gemaakt van tempranillo en cabernet sauvignon. Het is een volle, soepele wijn met aroma's van rijp rood en donker fruit, een subtiele rokerigheid en wat vanille door de korte rijping op eikenhout.



Gekleurde-peenmix \*



Knoflookteen



Komkommer \*



Verse munt \*



Volle yoghurt \*



Mexicaans gekruid kipgehakt \*



Witte tortillawraps

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Eet binnen 5 dagen

Deze wraps staan zo op tafel. Door de gekleurde peen kort in de oven te roosteren met wat olie wordt deze zoeter en smeùiger maar blijft toch ook knapperig. De komkommersaus is heerlijk fris door de yoghurt die je gebruikt. Een mooie tegenhanger voor het Mexicaans gekruide kipgehakt.

# BEGIN — GOED

**BENODIGDHEDEN:** Ovenschaal, kom, koekenpan en aluminiumfolie.  
Laten we beginnen met het koken van de **wraps met peen en gekruid kipgehakt**



## 1 PEEN BAKKEN

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng de **gekleurde peen** in een ovenschaal met de helft van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Bak de **peen** 10 – 15 minuten in de oven. Schep halverwege om.



## 3 KIPGEHAKT EN WRAPS BAKKEN

- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak het **kipgehakt** in 3 – 4 minuten los. Breng op smaak met peper en zout.
- Verpak de **tortillawraps** in aluminiumfolie en leg ze de laatste 3 minuten bij de **peen** in de oven.

★ **TIP:** Je kunt de komkommer ook fijn raspen in plaats van snijden. Druk de komkommer vervolgens met de bolle kant van een lepel uit in een zeef.



## 2 SAUS MAKEN

- Pers de **knoflook** of snijd fijn
- Snijd de **komkommer** in kleine blokjes ★.
- Hak de **ment** grof.
- Meng in een kom de **knoflook**, de **ment** en de **komkommer** met de **yoghurt** en breng op smaak met peper en zout.



## 4 SERVEREN

- Beleg de **tortillawraps** met de **peen**, het **kipgehakt** en een groot deel van de **yoghurt-komkommersaus**.
- Serveer met de overige **yoghurt-komkommersaus** en een beetje sambal naar smaak ★★.

★★ **TIP:** Zin in extra pit? Meng wat sambal door de yoghurt-komkommersaus.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gekleurde-peenmix (g) 23) *	150	300	450	600	750	900
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Verse munt (blaadjes) 23) *	6	12	18	24	30	36
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Mexicaans gekruid kipgehakt (g) *	120	240	360	480	600	720
Witte tortillawraps 1) 20) 21)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal*				naar smaak		
Peper & zout*				naar smaak		

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3523 / 842	541 / 129
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	11,5	1,8
Koolhydraten (g)	86	13
Waarvan suikers (g)	10,2	1,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	0,8	0,1

### ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Noten 20) Soja 21) Melk/lactose 22) Noten 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 16 | 2018

HelloFRESH