



Snelle tortilla's met gekruid gehakt

Met hummus en een frisse salade



Pijnboompitten



Tomaat *



Komkommer *



Oosters gekruid rundergehakt *



Verse munt *



Volkoren tortilla



Citroen *



Hummus met ras el hanout *



Paprikapoeder

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Eet binnen 5 dagen

Dit gerecht zet je in een handomdraai op tafel. Het gehakt is gekruid met cayennepeper, citroengras en galanga – ook wel bekend als laoswortel. Deze wortel is familie van de gemberwortel, maar heeft een uitgesproken eigen smaak: fris en verrassend. Zet alles in aparte schaaltes op tafel, zodat iedereen lekker zelf kan pakken.

De pitabroodjes die normaal gesproken in dit recept zitten, waren helaas niet leverbaar. We hebben ze vervangen door volkoren tortilla's – die passen ook heel goed in dit gerecht!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Koekenpan, aluminiumfolie, saladekom en kleine kom.
Laten we beginnen met het koken van de **snelle tortilla's met gekruid gehakt**.



1 VOORBEREIDEN

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de **pijnboompitten**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd de **tomaat** en de **komkommer** in kleine blokjes en voeg toe aan een saladekom.



3 HUMMUS BEREIDEN

- Verpak ondertussen de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.
- Pers de **citroen** uit.
- Meng in een kleine kom de **hummus** met 1 tl **citroensap** per persoon ★.
- Schep het **rundergehakt** op een klein bord en schep de **hummus** er in het midden op.



2 BAKKEN EN SALADE MAKEN

- Verhit de roomboter in dezelfde koekenpan en bak het **gekruide rundergehakt** in 4 - 6 minuten los.
- Snijd de blaadjes **munt** in reepjes en voeg toe aan de saladekom.
- Meng de **salade** met de extra vierge olijfolie, peper en zout.



4 SERVEREN

- Garneer het **gehakt** met de hummus met het **paprikapoeder** en de **pijnboompitten**.
- Serveer de **hummus** met **rundergehakt**, de **salade**, het overige **citroensap** en de **tortilla's** aan tafel zodat iedereen zelf zijn eigen tortilla kan vullen. Vul eerst met wat frisse **salade** en top af met het **gehakt** en de **hummus**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pijnboompitten (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Komkommer (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Oosters gekruid rundergehakt (g) *	120	240	360	480	600	720
Verse munt (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Volkoren tortilla (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Citroen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Hummus met ras el hanout (g) 11) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

Roomboter (el)	½	½	1	1	1½	1½
Extra vierge olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	4174 / 998	708 / 169
Vetten (g)	56	10
Waarvan verzadigd (g)	16,2	2,7
Koolhydraten (g)	74	13
Waarvan suikers (g)	8,8	1,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	51	9
Zout (g)	2,5	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam

📌 **TIP:** Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan ⅓ van het rundergehakt en ⅓ van de hummus, en laat de pijnboompitten achterwege. Je kunt deze ingrediënten bijvoorbeeld de volgende dag gebruiken als broodbeleg.

★ **TIP:** Maak je salade nog frisser door ook daar 1 tl citroensap per persoon door te mengen.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



WEEK 22 | 2019

