

KLEURIGE GROENTETORTILLA'S MET GEHAKT

2 personen / 550 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 1 rode paprika
- ½ eetlepel olie
- 200 gram rundergehakt
- 20 gram burrito seasoningmix
- 140 gram maïskorrels (uitlekgewicht)
- 200 gram spinazie
- 4 paprika & Chili tortilla's (No Fairytales)
- 50 ml wrap sauce



Bereiding:

Paprika schoonmaken en in stukjes snijden. In braadpan olie verhitten en rundergehakt in 3 minuten rul bakken. Paprika toevoegen en 3 minuten meebakken. Mix en 125 ml water toevoegen. Aan de kook brengen en 10 minuten op laag vuur laten indikken. Maïs laten uitlekken en toevoegen. Spinazie erbij doen en al omscheppend 2 minuten op hoog vuur meebakken. In koekenpan de tortilla's 30 seconde per zijde verwarmen, met gehaktmengsel vullen en dichtvouwen als een envelop. Tortilla's met saus serveren.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	550 kcal
Eiwit:	31,4 gram
Koolhydraten:	43,0 gram
- waarvan suikers:	11,2 gram
Vet:	18,9 gram
Vezels:	8,6 gram
Zout:	3,6 gram