

Sla wrap met Mexicaans gehakt

Voor 4 personen:

300 gr rundergehakt

1 rode puntpaprika

2 prei

2 uien

1/2 rode peper

2 teentjes knoflook

150 gr mais

250 gr kidneybonen

1 blikje tomatenpuree

2 el plantaardige room

1/2 tl cayennepeper

1/2 tl kaneel

1 tl gedroogde koriander

1/2 tl komijn

1 krop ijsbergsla

Parmezaanse kaas

olijfolie

Bereiding:

Schil en snipper de ui, snij de paprika in kleine blokjes en de prei in ringen.

Was de prei even in een vergiet onder de kraan.

Maak de knoflook schoon en snij het pepertje heel fijn.

Doe het gehakt in de mengkom en breng op smaak met de cayennepeper, kaneel, gedroogde koriander en de komijn.

Schep even goed door.

Verwarm wat olie in de pan en fruit de ui hierin aan.

Voeg ook de paprika en de peper toe en schep goed om.

Voeg het gekruide gehakt toe aan de pan en bak dit gaar. Doe nu de prei in de pan en laat slinken.

Schep de tomatenpuree bij de *bijna* Mexicaanse gehaktschotel en schenk ongeveer 2 el plantaardige room erbij.

Was de kidneybonen in een vergiet onder de kraan en doe ze samen met de maiskorrels bij het gehakt.

Laat dit nog even meewarmen.

Verwijder voorzichtig de bladeren van de ijsbergsla, de buitenste bladen zullen wat makkelijker gaan.

Snij ze eventueel aan de onderkant even los.

Spoel ze af onder de kraan, dep droog met wat keukenpapier en vul ze met het Mexicaanse gehakt.

Maak af met wat tomatensalsa (supermarkt) en Parmezaanse kaas.