

Ingrediënten voor 4 personen

500 g gehakt (rund) 2 grote uien
gesnipperd 2 paprikas in blokjes
Halve bol knoflook (6 teentjes)
150 g soepgroenten 1 eetl.
(kokos) olie 1 + 1 eetl.
komijnzaadpoeder 1 eetl
paprikapoeder chilipoeder of
cayennepeper naar smaak zout
en peper 750 ml Passata
(gezeefde tomaten) evt. potje
zoete mais 1 eetl. oregano
ijsbergsla krop 2 tomaten 1/4
komkommer evt. pak tortillawraps
evt. geraspte kaas (voor op de
wrap) knoflooksaus evt.
tortillachips

Tijd: 20-30 min.
Keuken: Mexicaans
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_kuiken: Nee
Vegetarisch: Nee

85% Paleo, Chili con carne wraps met sla, knoflooksaus (zonder bonen)

Zonder mais, tortilla (in plaats daarvan ijbergsla blad of zelfgebakken spinazie/ eierpannenkoek) en knoflooksaus is dit een paleo gerecht, maar aangezien ik zelf volgens de 80/ 20 paleo regel eet, eet ik het gewoon met Tortilla wrap, mais en knoflooksaus

Hulpmiddelen

Saus-/ hapjes- of Braadpan en een koekenpan

Bereidingswijze

Fruit de uien 2- 3 min., dan nog even 2 minuten de knoflook mee fruiten, doe er het gehakt en zout, peper, chilipoeder, paprikapoeder, oregano en 1 eetl. van de gemalen komijnzaadpoeder bij en bak dit rul, voeg dan de blokjes paprika toe en blijf roerbakken tot het vocht verdampt is, voeg dan de passata en de mais toe, breng dit rustig aan de kook en laat nog even 10 min. op een laag vuurtje pruttelen. neem eventueel de grote buitenste bladeren van de sla (goed wassen) voor de paleo wrap. rest van de sla fijnsnijden, tomaat en komkommer snijden en in een kom door elkaar husselen. maak eventueel de wrap(s) nat en bak ze heel kort aan 1 zijde, dan omdraaien en er wat geraspte kaas over strooien en licht bakken tot de kaas gesmolten is (eventueel met een deksel op de pan) , maar de wrap nog wel zacht genoeg is om op te rollen. doe wat chilisaus in het midden van de (slablad-) wrap, daaroverheen wat salade, knoflooksaus en verkrumelde tortilla chips (eventueel nog wat sambal) dan de de tortilla oprollen zoals je dat normaal ook zou doen, eet smakelijk

