

Ben's Original™

Wrap met rundvlees, paprika en tomatensalsa
RECEPT

Wrap met rundvlees, paprika en tomatensalsa



<?xml version="1.0"?>

TIJD

30 min

INGREDIËNTEN

13 producten

DOEN

4 porties

Dankzij deze heerlijke wrap met rundvlees, paprika en tomatensalsa en onze alombekende Ben's Original™ langkorrelige rijst waant u zich in een ver, zonnig oord!

DELEN

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Print \(opens in same window\)](#)

INGREDIËNTEN

- 1 builtje Ben's Original™ Langkorrelige rijst van 125 g
- 4 tortilla's
- 300 g rundvlees, in reepjes gesneden
- ½ ui, in blokjes gesneden
- ½ rode peper, in blokjes gesneden
- ½ gele paprika, in blokjes gesneden
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 teentje knoflook
- Tomatensalsa:
- 2 tomaten, gepeld en in kleine stukjes gesneden
- Citroensap
- 1 kleine ui, gesnipperd
- Een paar takjes koriander
- 1 teentje knoflook, geperst

BEREIDING

1. 1
Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Fruit de ui en de blokjes paprika in olijfolie. Meng de rijst met de knoflook. Laat afkoelen.
2. 2
Bak de reepjes rundsvlees in een hete pan met olijfolie. Breng op smaak met peper, zout en paprikapoeder. Laat eveneens afkoelen.
3. 3
Schep verticaal een laag rijst met paprika op de tortilla. Voeg een laag vlees toe. Rol de tortilla op en prik hem vast met een tandenstoker.
4. 4
Meng alle ingrediënten voor de salsa en breng op smaak met zout en peper. Serveer de salsa apart.

VOEDINGSWAARDEN PER 100G

VOEDINGSWAARDEN PER 100G

- Energetische waarde 157 kcal 665 kJ
- Vetten 0,5 g
- waarvan verzadigde vetten 0,1 g
- Koolhydraten 34 g
- waarvan suikers 0,5 g
- Voedingsvezels 0,8 g
- Eiwit 3,3 g
- Zout 0,01 g

CATEGORIËN:

[Gemakkelijk](#), [Rund](#), [Wereldkeuken](#), [Koken met het gezin](#), [Langkorrelige rijst](#), [Langkorrelige rijst 10 minuten](#)

MEER RECEPTEN ZOALS DEZE



[Kabeljauwrug met zonnige groenten](#)

Tijd

50 min

Ingrediënten

8 producten

[MEER DETAILS](#)



[Chili con carne](#)

Tijd

50 min

Ingrediënten

9 producten

[MEER DETAILS](#)



[Kipbrochettes met appel en basmatirijst](#)

Tijd

25 min

Ingrediënten

10 producten

[MEER DETAILS](#)

Source URL:

<https://be.bensoriginal.com/recepten/Wrap-met-rundvlees-paprika-en-tomatensalsa>