

Ben's Original™

Wrap met rundvlees, paprika en tomatensalsa
RECEPT

Wrap met rundvlees, paprika en tomatensalsa



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!

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. 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. Bak de reepjes rundsvlees in een hete pan met olijfolie. Breng op smaak met peper, zout en paprikapoeder. Laat eveneens afkoelen.
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. 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



[Chili con carne](#)

Tijd

50 min

Ingrediënten

9 producten



[Kipbrochettes met appel en basmatirijst](#)

Tijd

25 min

Ingrediënten

10 producten

Source URL:

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