

Pittige Wrap

Vanaf fase 1

Ingrediënten:

- 50 gram runder tartaar
- ¼ groene paprika, in stukjes
- ½ tomaat, in stukjes
- ½ ui, gesnipperd
- IJsbergsla
- 1 powerslim wrap
- Tacokruiden (zie recept)
- 1 eetlepel olijfolie



1. Verwarm de olijfolie in een koekenpan
2. Bak de paprika en ui samen tot deze bijna gaar zijn
3. Voeg de tartaar en tomaat toe aan de paprika en ui
4. Bak samen tot de tartaar gaar is
5. Voeg naar smaak tacokruiden toe en 2 eetlepels water
6. Verwarm de wrap in de oven of onder de grill
7. Beleg de wrap met wat ijsbergsla en het groente/tartaarmengsel
8. Eet smakelijk!

Tacokruiden:

- 2 theelepels paprikapoeder
- 2 theelepels komijnzaad gemalen
- 2 theelepels zout
- 1 theelepel peper
- ½ theelepel cayenne poeder
- ½ theelepel knoflookpoeder
- ½ theelepel gedroogde oregano

Bewaar de rest van de kruiden (die je niet gebruikt) in een afgesloten bakje op een droge plek.

Bron: kijkje in Marjans keuken

Recept door Marjan