



Rundvlees-burrito met bonen en rijst

Stevige tarwewrap gevuld met gekruid rundgehakt, rijst, bruine bonen, kaas en frisse groenten. Een complete maaltijd in één rol.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	25'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

- 400 gr rundgehakt
- 1 ui, fijngesneden
- 2 teentjes look, geperst
- 1 kl komijnpoeder
- 1 kl paprikapoeder
- 0,5 kl chilipoeder
- 1 el tomatenpuree
- 150 gr rijst
- 1 blik bruine bonen (400 gr), afgespoeld

4 grote tarwetortilla's
150 gr geraspte kaas
2 tomaten in blokjes
0,25 ijsbergsla in reepjes
1 el olijfolie
1 kl zout

Bereidingswijze

1. Kook de rijst gaar volgens de verpakking en houd warm.
 2. Verhit de olijfolie en fruit de ui en look glazig. Voeg het gehakt toe en bak rul.
 3. Kruid met komijn, paprikapoeder, chilipoeder, tomatenpuree en zout. Voeg de bonen toe en bak nog 5 minuten.
 4. Warm de tortilla's kort op in een droge pan.
 5. Leg op elke tortilla een lepel rijst, wat gehaktmengsel, kaas, tomaat en sla.
 6. Vouw de zijkanten in en rol strak op tot een burrito.
 7. Bak de burrito's eventueel nog 2 minuten per kant in een droge pan tot ze dichtgeschroeid zijn.
- Serveer meteen.

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)