



Boodschappenlijst

Rundvlees-burrito met bonen en rijst

Voor 4 personen

- | | |
|---|--|
| ☐ 400 gr rundgehakt | ☐ 1 blik bruine bonen (400 gr), afgespoeld en uitgelekt |
| ☐ 1 ui, fijngesneden | ☐ 4 grote tarwetortilla's |
| ☐ 2 teentjes knoflook, geperst | ☐ 150 gr geraspte kaas (bv. cheddar of Emmentaler) |
| ☐ 1 kl komijnpoeder | ☐ 2 tomaten, in blokjes gesneden |
| ☐ 1 kl gerookt paprikapoeder | ☐ 1/4 ijsbergsla, in fijne reepjes |
| ☐ 0,5 kl chilivlokken of chilipoeder | ☐ 1 el olijfolie |
| ☐ 1 el tomatenpuree | ☐ 1 kl zout |
| ☐ 150 gr langkorrelige rijst | |