



## 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
<b>20'</b>	<b>25'</b>	<b>4</b>	<b>Wereldkeuken</b>

### Ingrediënten

- 400 gr rundgehakt
- 1 ui, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 kl komijnpoeder
- 1 kl gerookt paprikapoeder
- 0,5 kl chilivlokken of chilipoeder
- 1 el tomatenpuree
- 150 gr langkorrelige rijst
- 1 blik bruine bonen (400 gr), afgespoeld en uitgelekt

4 grote tarwetortilla's  
150 gr geraspte kaas (bv. cheddar of Emmentaler)  
2 tomaten, in blokjes gesneden  
1/4 ijsbergsla, in fijne reepjes  
1 el olijfolie  
1 kl zout

## Bereidingswijze

---

- 1.** Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en houd warm.
- 2.** Verhit de olijfolie in een ruime pan op middelhoog vuur. Fruit de ui en de knoflook gedurende 3 minuten tot ze glazig zijn.
- 3.** Voeg het rundgehakt toe en bak het al roerend rul in ongeveer 5 minuten. Schep overtollig vet weg indien nodig.
- 4.** Voeg de tomatenpuree, het komijnpoeder, het paprikapoeder, de chilivlokken en het zout toe. Roer goed door en bak 2 minuten mee.
- 5.** Voeg de bruine bonen toe, roer alles goed onder elkaar en laat het geheel nog 5 minuten zachtjes sudderen op laag vuur. Proef en breng eventueel bij met zout.
- 6.** Warm de tortilla's één voor één op in een droge koekenpan op middelhoog vuur, telkens ongeveer 30 seconden per kant, en houd ze warm onder een theedoek.
- 7.** Leg een tortilla plat op een werkblad. Verdeel er een schep rijst, een deel van het gehaktmengsel, wat geraspte kaas, tomatenblokjes en sla over, en laat de randen vrij.
- 8.** Vouw de zijkant van de tortilla naar binnen en rol het geheel strak op van de onderkant naar boven tot een stevige burrito. Herhaal voor de overige tortilla's.
- 9.** Bak de burrito's desgewenst nog 2 minuten per kant in een droge pan op middelhoog vuur tot de buitenkant lichtjes goudbruin en knapperig is. Serveer meteen.

**Tip**

Maak de burrito's op voorhand klaar en wikkel ze strak in aluminiumfolie. Ze blijven zo tot een uur warm en zijn ideaal om mee te nemen.

**Lekker met**

Serveer met een schep zure room en guacamole of een eenvoudige groene salade.

**Dranktip**

Een koele Mexicaanse lager of een glas vers limoensap past uitstekend bij de kruidige smaken van deze burrito.

---

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