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 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 zijkanten 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**