



Tortilla's met bulgur



Bereiden in: Pan

Vorbereiding: 15 min.



Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

## Ingrediënten

- 300 gram runder filet, minute steak
- 50 gram bulgur
- zout, zwarte peper
- 2 kleine tomaten
- 5 cm verse komkommer
- 25 gram fijn gehakte koriander
- 1 el citroensap
- 1/2 tl fijngeraspte citroenschil
- 2 el olijfolie\4 tarwetortilla's
- 175 gram hummus (kikkererwtenpasta)
- chilisaus

## Voedingswaarde

- 345 kcal, 1450 kj
- 14 gram vet
- 24 gram eiwit
- 31 gram koolhydraten
- 2 gram vezels

## Wist u dit

Bulgur is een graanproduct gemaakt van verschillende soorten tarwe, maar meestal van durum. De tarwekorrels worden eerst gestoomd,

daarna gedroogd en vervolgens grof gemalen of gebroken. Hummus is een romige pasta die wordt gemaakt van gepureerde kikkererwten met olijven- of sesamolie, citroensap en een vleugje knoflook.



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

**Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen**

**+31 (0)53 436 71 12**

**info@sameneenkoekopen.nl**

**www.sameneenkoekopen.nl**



Tortilla's met bulgur

## Bereiding

1  
Kook de bulgur in kokend water met zout in ca. 10 min. gaar. Giet af en laat afkoelen. Snijd de tomaten en de komkommer in blokjes. Snijd het rundvlees in smalle reepjes.

2

Voeg de tomaten, komkommer, koriander, citroensap en -schil toe aan de bulgur en meng alles goed door elkaar. Breng goed op smaak met zout en peper en zet apart.

3

Verhit de olie in een pan en braad daarin het vlees ca. 3 min. op een hoog vuur. Breng het op smaak met zout en peper. Verwarm de tortilla's volgens de aanwijzingen op de verpakking.

4

Bestrijk de tortilla's aan een kant met de hummus en verdeel het vlees erover. Verdeel de bulgur erover en bedruppel alles met chilisaus. Vouw de tortilla's dicht en serveer ze zo warm mogelijk.

## **Kooktips**

Wie van pittig eten houdt, kan het vlees nog extra op smaak brengen met 1 tl chilivlokken of een verkruimelde gedroogde chilipeper.

## **Serveren**

Serveer hierbij een gemengde salade met een yoghurt-kruident dressing en schenk er een droge wijn of een koel glas bier bij.







Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>



**Voor meer recepten ga naar:**

**[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)**