

Wrap met pulled beef



 Bereiden in: grote pan

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 180 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- Voor de pulled beef
- 800 g – 1 kg rundvlees (bijv. sukade, riblap of runderborst)
- 1 ui, fijngesneden
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl komijn
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- ½ tl zwarte peper
- 1 tl zout
- 2 el tomatenpuree
- 1 el Worcestersaus
- 200 ml runderbouillon
- Voor de Wraps
- 6–8 tortilla wraps
- 1 rode paprika, in reepjes
- 1 gele paprika, in reepjes
- 1 kleine rode ui, dun gesneden
- 100 g maïs

Voedingswaarde

- Energie: ± 540 kcal
- Eiwitten: ± 36 g
- Vet: ± 24 g
- Waarvan verzadigd vet: ± 9 g
- Koolhydraten: ± 42 g
- Suikers: ± 6 g
- ezels: ± 6 g
- zout: ± 1,4 g



Wrap met pulled beef

Bereiding

- 1 Vlees aanbraden: Verhit een beetje olie in een braadpan en bak het rundvlees rondom mooi bruin. Voeg ui en knoflook toe en bak kort mee.
- 2 Kruiden toevoegen: Voeg paprikapoeder, komijn, peper, zout en tomatenpuree toe en bak even mee zodat de smaken vrijkomen.
- 3 Langzaam garen: Voeg bouillon en Worcestersaus toe en laat het vlees 2,5–3 uur zacht stoven met deksel op de pan tot het boterzacht is.
- 4 Pulled beef maken: Vlees uit de pan en trek het met twee vorken uit elkaar. Meng het daarna weer met het kookvocht.
- 5 Saus maken: Meng crème fraîche, mosterd en limoensap tot een frisse saus en breng op smaak met zout en peper.
- 6 Wraps vullen: Verwarm de wraps en vul ze met pulled beef, paprika, ui, maïs en avocado. Lepel wat saus erover en rol de wraps op.

Kooktips

voor een brunch of borrel kunt u de wraps ook in kleinere wraps maken of doormidden snijden zodat iedereen makkelijk een hapje kan pakken.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten