



Hoofdgerechten

Wrap met varkensreepjes en exotische mangosalsa

Voor 4 personen.

Ingrediënten

500 gram varkensvlees (in dunne reepjes gesneden)
4 tortilla's
2 eetlepels olijfolie

Voor de marinade

2 lookteentjes (fijnggehakt)
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel komijnpoeder
1 theelepel chilivlokken
peper
zout

Voor de salsa

1 rode paprika (in blokjes gesneden)
1 komkommer (in blokjes gesneden)
1 handvol koriander (vers, fijnggehakt)
1 mango (in blokjes gesneden)
1 rode ui (fijnggehakt)

Voor de saus

6 eetlepels Griekse yoghurt
1 eetlepel limoensap

Bereidingswijze

Doe alles voor de marinade in een kom en meng er de varkensreepjes onder. Laat het vlees 30 minuten marineren in de koelkast.

Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de reepjes varkensvlees toe en bak het gedurende 7 minuten. Haal van het vuur en zet apart.

Meng in een grote kom de rode ui, de rode paprika, de komkommer, de mango en de koriander. Voeg het limoensap toe en breng op smaak met peper en zout.

Meng de Griekse yoghurt met het limoensap en kruid met peper en zout.

Verwarm de tortilla wraps kort in een droge koekenpan tot ze zacht en warm zijn. Leg een tortilla wrap op een bord, verdeel er de saus over en voeg een portie gebakken varkensvlees toe. Schep wat salsa over het vlees. Vouw de zijkanten van de wrap naar binnen en maak vast met een tandenstoker. Herhaal dit voor de overige wraps.

