

## Taco's met gehakt en groenten

Voor 2 personen / hoofdgerecht

### Ingrediënten:

- 4 kleine volkoren wraps
- 150 gram rundergehakt
- 1 tomaat
- 1 rode paprika
- ½ ijsbergsla
- 30 gr Milner Slankie geraspte kaas
- 1 knoflookteentje geperst.
- Kruiden: komijn, paprikapoeder gerookt, peper etc.



### Bereidingswijze:

1. Neem de kleine volkoren wraps en verwarm ze even op 900-1000 watt in de magnetron, zodat ze warm en minder stijf zijn.
2. Pak een oven rooster. Verwarm de oven voor op 190 graden.
3. Hang de kleine wrap over 2 of 3 roosterdraden. Sla 1 roosterdraad over en hang dan de volgende wrap over of 2 of 3 roosterdraden.
4. Als de oven op temperatuur is, doe dan het rooster 10 minuten in de oven.
5. Bak het gehakt rul in een anti-aanbakpan in zijn eigen vet samen met de knoflook.
6. Was ondertussen de groenten.
7. Snijd de ijsbergsla in dunne reepjes.
8. Snijd de tomaat en paprika in kleine blokjes.
9. Breng het gehakt op smaak met verse of gedroogde kruiden en eventueel met wat zout
10. Vul de taco's met groenten en gehakt. Strooi wat geraspte kaas over het warme gehakt, zodat het een beetje smelt.

Eet smakelijk!!!