

Burrito van rundvlees, champignons en maïs

totale tijd **15 min.** 10 min. voorbereidingstijd 5 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

2.387 kJ / 570 kcal

Vetten: **22 g** Eiwitten: **31 g**

Koolhydraten: **55 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

100 g	champignons
0,5	ui
0,5	rode chilipeper
1 el	plantaardige olie
200 g	rundergehakt
0,5	rode paprika
1 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
200 g	suikermaïs uit blik
1 g	gehakte koriander
2	tortilla's
Saus:	
2 el	zure room
1	teentje knoflook, uitgeperst
1 tl	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>

VOORBEREIDING

Stap 1

100 g champignons - **0,5** ui - **0,5** rode chilipeper - **1 el** plantaardige olie - **200 g** rundergehakt - **0,5** rode paprika - **1 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **200 g** suikermaïs uit blik - **1 g** gehakte koriander

Snijd de champignons in plakjes, de ui en chilipeper fijn en de rode paprika in blokjes. Verhit de plantaardige olie in een pan en fruit de ui, chilipeper en champignons 1 minuut. Voeg het gehakt en de Kikkoman Sojasaus toe. Bak, onder voortdurend roeren, gedurende 2 minuten. Voeg de in blokjes gesneden rode paprika toe en bak tot het vlees bruin begint te worden en de paprika zacht wordt. Voeg de ingeblikte suikermaïs toe en verhit 2 minuten. Bestrooi met de gehakte koriander, meng goed en zet opzij om af te koelen.

Stap 2

2 el zure room - **1** teentje knoflook, uitgeperst - **1 tl** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **2** tortilla's

Meng de zure room met de uitgeperste knoflook en de Kikkoman Sojasaus. Schep de vulling op een tortilla, besprenkel met de saus, wikkel goed dicht en grill tot ze goudbruin zijn.