

INGREDIËNTEN

1 Pak Garden Gourmet Vegan Sensational Gehakt
4 tortilla's
100 g tomatensaus
120 g gekarameliseerde ui
120 g peren
60 g mango
60 g papaja
40 g sla
25 g radijs
120 g veganistische crème blauwe smeerkaas
1 el olijfolie van eerste persing
Wat verse koriander
Wat knoflookpoeder
Wat zout en peper



Denk je aan vegan recepten om mee te nemen voor je picknick dit weekend? Of gewoon een recept om uw gebruikelijke lunch op te fleuren? We hebben je gedekt! Probeer deze eens uit!

INSTRUCTIES VOOR BEREIDING

1. Bak de Garden Gourmet Sensational Mince

Verwarm een koekenpan voor met een eetlepel olie. Voeg de verkruimelde Garden Gourmet Sensational Mince toe en kook 7', onder regelmatig roeren. Voeg de tomatensaus, peper en knoflook toe en roer. Kook op laag vuur voor 2-3 minuten roeren.

2. Voeg de ui toe, snij de papaja en mango in kleine blokjes

Voeg de gekarameliseerde ui toe en meng. Snij de papaja en de mango in kleine blokjes. Snijd de peer en radijs in dunne plakjes en julienne de sla. Hak de koriander fijn en meng met de papaja en mango.

3. Beleg de tortilla's

Bedek de tortilla's met de veganistische romige blauwe smeerkaas. Verdeel de peer over de helft van de tortilla's. Voeg de radijs toe en bedek met het Sensational Mince-mengsel. Verdeel de sla en werk af met het papaja-mangomengsel.

4. Vouw de tortilla's dubbel

Vouw tortilla's dubbel. Optioneel: Markeer op de grill. (Je kunt jalapeños toevoegen als je een beetje pit wilt).

5. Tip

TIP: Om dit recept af te maken en een gezond en uitgebalanceerd menu te krijgen, bereidt u een eenvoudig groentestarter voor tijdens een picknick, bijvoorbeeld wat wortel en peper "crudités" met hummus. Als toetje is een gemakkelijk mee te nemen vrucht een goede optie

[CHECK VOOR MEER RECEPTEN GARDENGOURMET.NL](#)