



Ontbijtburrito met kaas en ei

met bonen, guacamole en pittige salsa



20-30min



2 personen

De ontbijtburrito is een van die goed geslaagde fusions van Amerikaanse en Mexicaanse cuisine. Het gerecht ontstond in New Mexico en werd al snel populair in de rest van de Verenigde Staten. De inhoud varieert, maar de burrito wordt vrijwel altijd geserveerd met (roer)ei, salsa en bonen. Wij doen er ook nog tomaat en guacamole bij zodat je jouw dag met een goede portie groenten begint.

Wat je van ons krijgt

- 2 tomaten
- 1 ui
- 1 verse chilipeper
- 10g verse koriander
- 1 blik zwarte bonen
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 2 eieren ³
- 1x wraps ¹
- 50g feta ⁷
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl boter ⁷
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

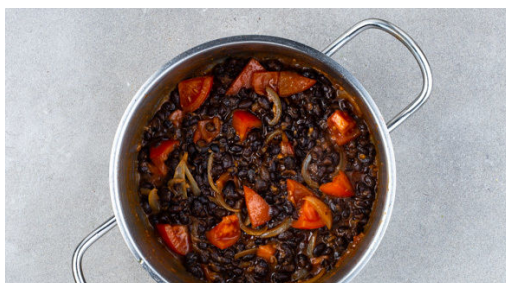
Voedingswaarde per portie

calorieën 708kcal, vet 36.5g, koolhydraten 65.5g, eiwit 26.9g



1. Groenten voorbereiden

Snijd **1 tomaat** doormidden en hak de **andere** in grove stukken. Halveer en pel de **ui** en snijd in dunne reepjes. Snijd de **chilipeper** in de lengte doormidden. Verwijder de zaadlijsten als je het minder pittig wilt. Pluk de **korianderblaadjes**, bewaar de **steeltjes**. Giet de **bonen** af en laat uitlekken.



4. Bonen garen

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1tl olijfolie. Voeg de **tomatenstukjes**, de **rest van de ui**, de **bonen**, 2el water, **1/2tl gerookt paprikapoeder** en een snuf zout toe en laat 4-5min zachtjes koken, roer af en toe.



2. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 2tl olijfolie. Leg de **tomaathelften** met het snijvlak omlaag, de **helft van de ui** en de **chili** in de hete olie en bak enkele minuten, zonder de **groenten** te bewegen. Ze moeten een beetje zwart blakeren. De **ui** gaat sneller, dus haal die evt. eerder uit de pan.



5. Eieren bakken

Kluts de **eieren** los met een vork en voeg een snuf zout toe. Verhit de koekenpan op middelhoog vuur met 1tl boter. Voeg de **ei** toe aan de pan en bak al regelmatig roerend 2-3min tot het **roerei** bijna gaar is. Schep het op een bord en veeg de pan schoon.



3. Salsa maken

Doe de **tomaathelften**, de **gebakken ui**, de **chili** en de **koriandersteeltjes** in een hoge (maat)beker. Voeg 1tl azijn, **1/2tl gerookt paprikapoeder**, 1/2tl zout en een snuf suiker toe en pureer met een staafmixer fijn. Veeg de pan schoon en bewaar.



6. Wraps opwarmen

Verhit de koekenpan op middelhoog vuur en verwarm de **wraps** om de beurt ca. 15sec per zijde. Verkruimel de **feta**. Beleg de **bovenste 2/3e van de wraps** met de **bonen**, het **roerei**, de **guacamole**, de **feta** en de **koriander**. Vouw de onderzijde van de **wrap** over de **vulling** en vouw de zijanten naar binnen. Serveer de **burrito's** met de **salsa**.