



Mexicaanse tortilla's met bonen

en avocado-tomatensalsa



20-30min



2 personen

Bonen zijn misschien wel het meest onderschatte voedsel dat er bestaat. Er zijn oneindig veel soorten en je kunt ze op de meest uiteenlopende manieren bereiden. Bovendien zijn ze duurzaam, voedzaam en natuurlijk hartstikke lekker! Vandaag maken we Mexicaanse bonenpuree van kidneybonen, die we samen met frisse avocado-tomatensalsa en koriander in tortilla's rollen.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 blik kidneybonen
- 2 tomaten
- 1 avocado
- 1x wraps¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- aardappelstamper

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

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 672kcal, vet 24.8g, koolhydraten 92.7g, eiwit 19.1g



1. Groente voorbereiden

Pel de **ui** en **knoflook** en snijd ze fijn. Pluk de **korianderblaadjes** en leg opzij. Snijd de **steeltjes** fijn.



2. Bonen koken

Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **helft van de ui** en de **helft van de kruidenmix** 1-2min. Voeg de **bonen met vocht** en de **koriandersteeltjes** toe en laat alles 12-15min inkoken. Breng op smaak met zout en evt. meer kruidenmix en stamp het geheel met een aardappelstamper grof, zodat er een **bonenpuree** ontstaat.



3. Salsa voorbereiden

Snijd de **korianderblaadjes** fijn en de **tomaten** in blokjes van ca. 1cm. Halveer de **avocado** en verwijder de pit. Snijd het vruchtvlees met een mes in blokjes en schep ze met een lepel uit de schil.



4. Salsa mengen

Meng de **rest van de ui** met de **tomaat**, **avocado** en ca. $\frac{3}{4}$ van de **koriander**. Kruid met 1-2el azijn, peper, zout en een snuf suiker.



5. Tortilla's opwarmen

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur. Verwarm de **tortilla's** na elkaar ca. 30sec per kant, haal ze uit de pan en houd warm.



6. Tortilla's vullen

Bestrijk de **tortilla's** gelijkmatig met de **bonenpuree** en verdeel de **avocado-tomatensalsa** erover. Bestrooi naar smaak met de **rest van de koriander** en serveer.