



Mexicaans groentepannetje

met zwarte bonen, guacamole en tortilla's



ca. 35min



2 personen

Vandaag op tafel een Mexicaans geïnspireerd feestmaal. Een heerlijk, licht pittig groentepannetje met lekker veel bijgerechten zoals zoete aardappel, courgette en tomaten, op smaak gebracht met komijn. Geserveerd met warme tortilla's, limoenige zwarte bonen en een romige guacamole als dip. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 zoete aardappel
- 2 tenen knoflook
- 1 courgette
- 1 groene jalapeñopeper
- 1 blik zwarte bonen
- 1 zakje komijnpoeder
- 3 tomaten
- 1 onbehandelde limoen
- 1x kleine tortilla's¹
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- grote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- kleine kookpan
- zeef

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

Kooktip

Maak tortillachips van overgebleven wraps! Snijd ze in driehoekjes, meng met olijfolie en zout en bak ze ca. 8min op 180°C (160°C hetelucht) in de oven.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 812kcal, vet 40.4g, koolhydraten 96.0g, eiwit 16.9g



1. Groenten bakken

Halveer, pel en hak de **ui** grof. Snijd de **zoete aardappel incl. schil** in stukjes. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie en roerbak de **ui** en **zoete aardappel** 4-6min, tot de **ui** glazig is.



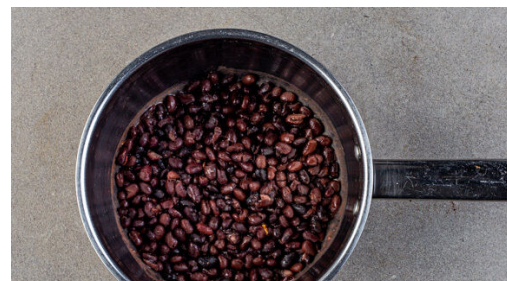
4. Groentepannetje afmaken

Voeg de **tomaten** ook toe aan de pan. Leg een deksel op de pan, draai het vuur middellaag en laat 10-12min meegaren. Roer regelmatig. Breng het **groentepannetje** op smaak met zout en peper. Voeg evt. wat water toe als het geheel te droog is.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel en hak de **knoflook** zeer fijn of gebruik een knoflookpers. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Snijd de **jalapeñopeper** in dunne ringen. Verwijder de zaadlijsten evt. als je het minder pittig wilt. Spoel de **bonen** met koud water in een zeef en laat uitlekken.



5. Bonen afmaken

Verhit een kleine kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **helft van de rest van de komijn** ca. 1min. Voeg de **bonen** toe met **1tl limoensap** en warm 2-3min op. Breng op smaak met zout en peper en evt. meer **komijn** of **limoensap**.



3. Courgette meebakken

Voeg de **knoflook** met de **helft van de komijn** toe aan de pan en bak ca. 1min mee. Voeg de **courgette** en de **jalapeñopeper** toe en roerbak in 4-6min goudbruin. Hak de **tomaten** grof. Halveer de **limoen**. Pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in 2 partjes.



6. Tortilla's opwarmen

Verhit een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur en verwarm **6 tortilla's** na elkaar 15-20sec aan elke kant. **Tip:** je kunt de **tortilla's** ook op elkaar stapelen en in 35-40sec in de magnetron op 800W opwarmen. Verdeel de **groenten**, de **bonen** en de **guacamole** over borden en serveer met de **limoenpartjes** en de **tortilla's**.