



Mexicaanse tortilla's met kidneybonen

met guacamole en tomatensalsa



20-30min



2 personen

Mexico heeft een van 's werelds rijkste streetfoodculturen en wij zijn vooral fan van goed gevulde wraps. Vandaag staat er een vegan versie op het menu. Zachte tortilla's gevuld met kidneybonen in combinatie met koriander, romige guacamole tomaten en knapperige salade. Snel en lekker!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 1x poké bowl-kruidenmix ¹¹
- 1 blik kidneybonen
- 2 tomaten
- 1x babyromanasla
- 1 avocado
- 1x tortilla's ¹

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.

Kooktip

Snijd de overgebleven tortilla's in stukjes, meng met olie en zout en bak ze op 180°C in ca. 8min tot tortillachips.

Allergenen

gluten (1), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

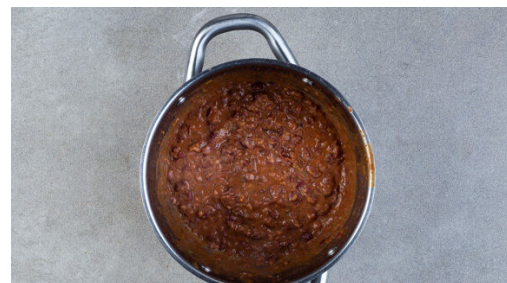
Voedingswaarde per portie

calorieën 662kcal, vet 22.5g, koolhydraten 92.7g, eiwit 20.3g



1. Groenten voorbereiden

Pel en hak de **ui** en de **knoflook** fijn. Pluk de **korianderblaadjes**. Hak de **steeltjes** fijn en bewaar de **blaadjes** voor later.



2. Bonen koken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **helft van de ui**, de **knoflook** en de **helft van de guacamolekruiden** 1-2min. Voeg de **bonen incl. vloeistof** en de **koriandersteeltjes** toe en kook het geheel in 12-15min romig. Breng op smaak met zout en evt. meer **guacamolekruiden**. Stamp de **bonen** met een aardappelstamper tot een grove **puree**.



3. Salsa voorbereiden

Hak de **korianderblaadjes** fijn. Snijd de **tomaten** in blokjes. Snijd de **babyromanasla** in repen.



4. Salsa mengen

Meng de **rest van de ui** met de **tomatenblokjes**, de **guacamole** en ca. **3/4e van de koriander**. Breng op smaak met 1-2el azijn, zout en peper en een snuf suiker.



5. Tortilla's opwarmen

Verhit een droge, grote koekenpan op middelhoog vuur. Verwarm **4 tortilla's** stuk voor stuk in ca. 30s per zijde, neem uit de pan en houd warm.



6. Tortilla's vullen

Bestrijk de **tortilla's** gelijkmatig met de **bonenpuree**, verdeel de **salsa** erover en beleg met de **salade**. Bestrooi met de **rest van de koriander** naar smaak en serveer.