MARLEY SPOON

Tortilla's met kidneybonen

met guacamole-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-tomatensalsa en knapperige salade. Snel en lekker!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 blik kidneybonen
- 2 tomaten
- 2 kroppen babyromanasla
- 1 bakje guacamole
- 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.

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

Voedingswaarde per portie
calorieën 659kcal, vet 23.3g, koolhydraten 90.3g, eiwit 19.7g

1. Groenten voorbereiden

Pel de **ui** en de **knoflook** en snijd beide 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 kruidenmix** 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 **kruidenmix**. 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. **¾ van de koriander**. Breng de **salsa** op smaak met 1-2el azijn, peper, zout en een snufje suiker.

5. Tortilla's opwarmen

Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur. Verwarm de **tortilla's** stuk voor stuk in ca. 30sec 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 **sla**. Bestrooi naar wens met de **rest van de koriander** en serveer.