

DINNERLY



V: Mexicaanse tortilla's met vegan gehakt met zwarte bonen en appel



ca. 25min



2 personen

Tortilla's zijn ontzettend veelzijdig en lekker makkelijk direct uit de hand te eten (natuurlijk wel even je handen wassen, maar dat spreekt voor zich). Ze smaken ook nog eens sensationeel, zeker als je ze bereidt zoals we vandaag doen: lekker vegan gehakt met een vleugje Tex-Mex-kruiden, geserveerd met zachte zwarte bonen en frisse appelstaafjes. ¡Viva!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blik biologische zwarte bonen
- 1 rode ui
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 200g vegan gehakt ⁶
- 1 groene appel
- 1x tortilla's ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- 3 middelgrote koekenpannen
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 732kcal, vet 29.1g, koolhydraten 80.9g, eiwit 29.2g



1. Ui bakken

Spoel de **bonen** af in een zeef en laat uitlekken. Pel de **ui** en snipper fijn. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **ui** in 2-3min glazig.



2. Bonen bereiden

Pel en snij 1 teen knoflook fijn. Meng de **bonen** met de **helft van de kruidenmix**, voeg toe aan de **ui** en bak ca. 1min mee. Giet 100ml water in de pan en kook alles in 5-7min zacht.



3. Gehakt bakken

Verhit een tweede middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vegan gehakt** in 4-6min rul. Voeg de knoflook en de **rest van de kruidenmix** toe en bak ca. 30sec mee, kruid met peper en zout. Neem de pan van het vuur en zet opzij.



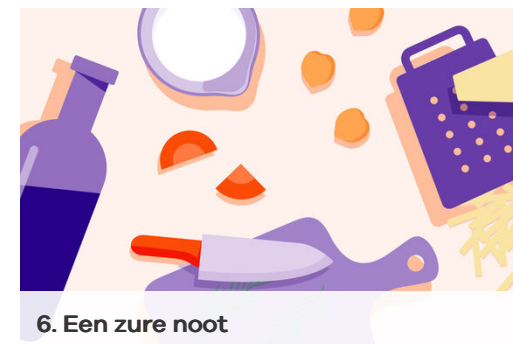
4. Appel snijden

Snij de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snij dan in smalle **staafjes**. Verhit een derde middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en verwarm **4 tortilla's** om de beurt 15-20sec per kant. Of stapel **4 tortilla's** op elkaar en verwarm ze 25-30sec in de magnetron op 800W.



5. Afmaken en serveren

Pureer de **bonen** met een vork of aardappelstamper. Besmeer de **tortilla's** met de **bonenpuree**, schep het **vegan gehakt** erop en top met de **appelstaafjes**. Vouw de **tortilla's** dicht, rol ze op en serveer ze.



6. Een zure noot

Wil je een zuur element aan de tortilla's toevoegen? Kijk dan of je nog wat crème fraîche of zelfs yoghurt in de koelkast hebt staan. Besmeer de tortilla's voor het beleggen met een theelepel ervan en geniet!