



<650kcal: Portobello-taco's met zwarte bonen

met guacamole, koriander en tomaat



20-30min



2 personen

We roepen het wel vaker, maar paddenstoelen zijn toch echt fantastische vleesvervangers. Ze zijn hartig, vlezig en veelzijdig. Dit keer stop je ze bijvoorbeeld knapperig gebakken in een taco met zwarte bonen, guacamole en tomaat. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 portobello's
- 1 teen knoflook
- 1 jalapeñopeper
- 1 onbehandelde limoen
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 2 kroppen babyromanasla
- 1 tomaat
- 10g verse koriander
- 1 blik biologische zwarte bonen
- 1x tortilla's¹
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- zeef

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

Kooktip

Snijd de overige tortilla's in stukjes, meng met olie en zout en bak op 180 °C in ongeveer 8 minuten tot tortillachips.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 631kcal, vet 31.8g, koolhydraten 65.4g, eiwit 19.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor met de grillfunctie of boven/onderwarmte op 250°C. Verwijder de steeltjes en snijd de **portobello's** in plakjes. Pel de **knoflook**. Snijd de **jalapeñopeper** in lengte door en verwijder de zaadlijsten. Rasp de **limoenschil** fijn. Pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **andere** in partjes.



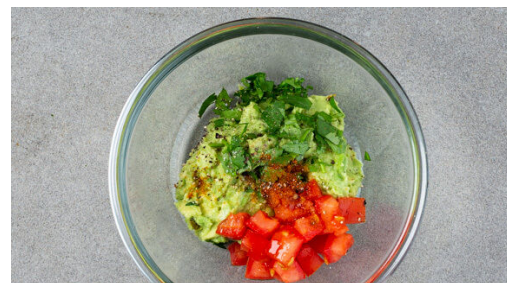
4. Bonen opwarmen

Haal de **knoflook** en **chilihelften** van de bakplaat en zet opzij. Giet de **helft van de bonen** af in een zeef en spoel om met koud water. Hussel de **bonen** om met een snuf peper en zout en voeg ze toe aan de bakplaat met **portobello**. Schuif de plaat terug in de oven. Bak tot het serveren. De **rest van de bonen** wordt niet gebruikt.



2. Portobello's bakken

Verdeel de **portobello** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1 el plantaardige olie, **1-2tl limoensap**, **1tl paprikapoeder** en een flinke snuf peper en zout. Leg de **knoflook** en **chilihelften** erbij. Rooster 12-15min in de oven tot de **knoflook** en **peper** donker zijn.



5. Guacamole afmaken

Wikkel **4 wraps** in aluminiumfolie en warm ze in 2-3min op in de oven. Prak de **knoflook** met een vork fijn. Snijd de **chilihelften** in smalle reepjes. Roer de **knoflook**, de **helft van de chilireepjes**, de **tomaten**, de **helft van de koriander** en een **flinke snuf paprikapoeder** door de **guacamole**. Proef of je nog peper, zout en meer **chili** wil toevoegen.



3. Groente snijden

Snijd de **sla** in dunne reepjes en de **tomaten** in blokjes. Hak de **koriander met steeltjes** fijn.



6. Salade mengen

Klop een **dressing** van 1 el plantaardige olie, 1 el azijn, **½tl limoenrasp** en een snufje peper, zout en suiker. Hussel de **sla** er mee om. Vul de **wraps** met wat **sla**, de **bonen**, de **portobello's**, een schepje **guacamole** en de **rest van de koriander**. Serveer met de **rest van de sla** en de **limoenpartjes**.