

DINNERLY



Tex-mex-tortilla's met bloemkool met avocado en bonenpuree



40-50min



2 personen

Bloemkool is een van onze favoriete groenten, omdat hij zo veelzijdig is. Gekookt, geroosterd, gestampt, met bloemkool kan het allemaal. Vandaag wentelen we de roosjes door een beslag en schuiven ze vervolgens in de oven, zodat er een krokant laagje ontstaat. En dat smaakt fantastisch! Ze worden geserveerd op warme tortilla's, samen met zelfgemaakte bonenpuree, avocado en ingelegde ui.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 rode ui
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 kleine bloemkool
- 1 blik biologische zwarte bonen
- 1x tortilla's¹
- 1 avocado

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el vegan mayonaise
- 2el tomatenketchup
- 25g bloem¹
- zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- maatbeker
- keukenweegschaal
- aardappelstamper
- aluminiumfolie

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

KOOKTIP

Overgebleven tortilla's kun je invriezen.

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 853kcal, vet 47.4g, koolhydraten 81.1g, eiwit 20.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Pel de **ui** en snij 'm in dunne ringen. Los een snuf zout en suiker op in 1el azijn en kneed dit mengsel door de **uienringen**. Klop een **sous** van ½tl **paprikapoeder**, 2el mayonaise, 1tl azijn en 1el water. Zet tot het serveren opzij.



2. Bloemkool bakken

Maak een **beslag** van 25g bloem, 30-35ml water en een flinke snuf zout. Snij de **bloemkool** in hapklare roosjes, wentel ze door het **beslag** en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Druppel er 1el olijfolie over en bestrooi met een flinke snuf zout. Bak 15-18min in de oven, tot de **bloemkool** lichtbruine randjes krijgt.



3. Bonen koken

Giet de **bonen incl. vocht** in een kleine kookpan en laat op laag tot middelhoog vuur 7-10min inkoken. Voeg dan 1tl azijn en een flinke snuf zout toe en stamp de **bonen** grof.



4. Bloemkool afmaken

Wikkel 4 **tortilla's** in aluminiumfolie. Meng de **helft van het paprikapoeder** met 2el olijfolie, 2el ketchup, 2tl azijn, 1tl suiker en een flinke snuf zout. Wentel de **geroosterde bloemkoolroosjes** door de **paprikasaus**, leg ze terug op de bakplaat en leg de **tortilla's** ernaast. Bak ca. 8min, tot de **bloemkool** gaar en een beetje plakkerig is.



5. Afmaken en serveren

Halveer de **avocado** en verwijder de pit. Schep het **vruchtvlies** met een lepel uit de schil en snij het in plakken van ca. 1cm dik. Bestrijk de **tortilla's** met de **bonenpuree**, beleg met de **bloemkool**, **avocado** en **ui** en druppel de **sous** erover.



6. Groen aangekleed

Als je van fingerfood houdt, maar minder koolhydraten wilt eten, kun je de vulling in plaats van in tortilla's in slablaadjes serveren. IJsbergsla en romanasla zijn hier perfect voor.