



<650kcal: Tortilla's met kidneybonen

met avocado-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 en een romige salsa van tomaat en avocado en nog meer koriander. Snel en lekker!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 blik biologische kidneybonen
- 2 tomaten
- 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

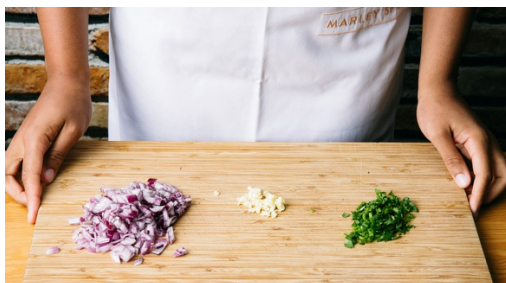
De overgebleven tortilla's kunnen ingevroren worden.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 645kcal, vet 21.8g,
koolhydraten 90.2g, eiwit 19.8g



1. Groente voorbereiden

Pel de **ui** en de **knoflook** en snijd beide fijn. Pluk de **korianderblaadjes**. Snijd 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

Snijd de **korianderblaadjes** fijn. Snijd de **tomaten** in blokjes. Halveer de **avocado**, verwijder de pit en snijd het **vruchtvlees** in de schil kruislings in blokjes van ca. 1cm. Schep de **avocadoblokjes** met een lepel uit de schil.



4. Salsa mengen

Meng de **rest van de ui** met de **tomatenblokjes**, de **avocado** 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 **4 tortilla's** stuk voor stuk ca. 30sec per zijde, neem uit de pan en houd warm.



6. Tortilla's vullen

Bestrijk de **tortilla's** gelijkmatig met de **bonenpuree** en verdeel de **avocadosalsa** erover. Bestrooi naar wens met de **rest van de koriander** en serveer.