



High-protein tortilla's met bonen en kaas

met salsa van bosui en komkommer



ca. 30min



2 personen

Tijd voor een Mexicaanse fiesta! We serveren vandaag lekkere tortilla's met extra veel eiwitten, zwarte bonen en paprika. We houden het fris en knapperig met komkommersalsa met limoen, bosui en koriander, en een beetje gesmolten kaas mag natuurlijk ook niet ontbreken.

Wat je van ons krijgt

- 1 paprika
- 1 teen knoflook
- 1 blik biologische zwarte bonen
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 200g tomatenpassata
- 1 onbehandelde limoen
- 1 komkommer
- 1 bosui
- 10g verse koriander
- 8 high-protein tortilla's ¹
- 75g geraspte cheddar ²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- citrusspers
- zeef

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

Kooktip

De overgebleven tortilla's kun je invriezen en voor een ander recept gebruiken.

Allergenen

gluten (1), melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

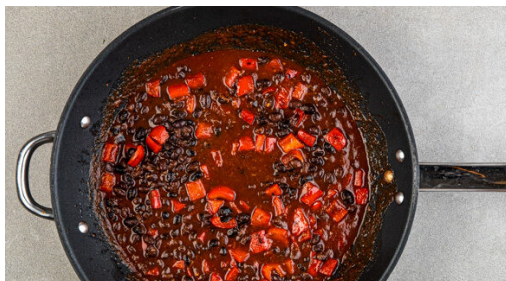
Voedingswaarde per portie

calorieën 659kcal, vet 27.1g, koolhydraten 62.3g, eiwit 34.1g



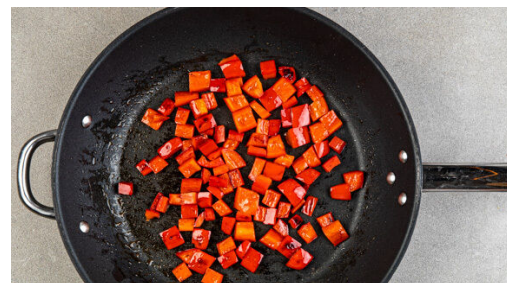
1. Groente snijden

Verwarm de oven voor met de grillfunctie of boven- en onderwarmte op 220°C. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd 'm in blokjes van 1-2cm. Pel de **knoflook** en snijd of pers heel fijn.



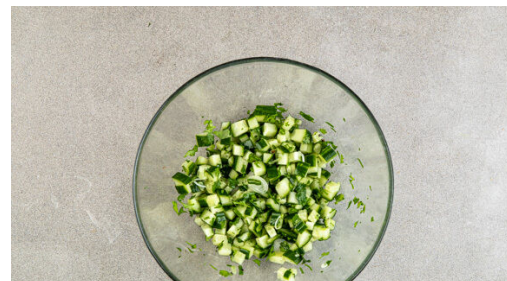
4. Bonen koken

Voeg de **knoflook** en de **kruidenmix** toe aan de pan en bak ca. 1min mee. Voeg dan de **tomatenpassata**, de **bonen** en 50ml water toe en laat op middelhoog vuur 5-7min zachtjes koken, tot de **saus** indikt. Kruid met een snuf peper en zout.



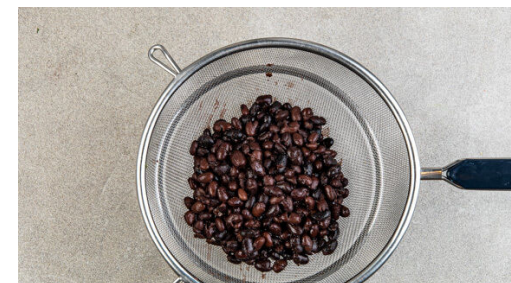
2. Paprika bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **paprika** met een flinke snuf zout in 3-4min zacht.



5. Salsa maken

Pers de **limoen** uit en meng het **limoensap** met een flinke snuf peper en zout. Snijd de **komkommer** in blokjes van ca. 1cm. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Snijd de **koriander incl. steeltjes** fijn. Meng een **salsa** van de **komkommer**, **bosui**, **koriander** en het **limoensap**.



3. Bonen voorbereiden

Spoel de **bonen** in een zeef met koud water en laat uitlekken.



6. Tortilla's bakken

Verdeel **4 tortilla's** over een bakplaat met bakpapier en beleg met de **bonen** en **paprika** in **tomatensaus**. Bestrooi met de **kaas** en bak 2-3min in de oven, tot de **kaas** gesmolten is. Verdeel de **tortilla's** over borden, top met de **komkommersalsa** en serveer.