



Mexicaanse bonenschotel met feta

met gele paprika en knoflookbrood



30-40min



2 personen

Voor een Mexicaanse bonenschotel met wortel en biologische boterbonen én feta kun je ons bij Marley Spoon elke dag wel wakker maken. Maar we worden extra blij als we er ook nog knapperig gebakken knoflookbrood bij krijgen. Deze twee zijn echt een match made in heaven!

Wat je van ons krijgt

- 2 tenen knoflook
- 1 rode ui
- 1 wortel
- 1 paprika
- 10g verse koriander
- 1 blik biologische boterbonen
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 blik gehakte tomaten
- 100g feta²
- 1 volkoren baguette^{1,3}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- zeef

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

Allergenen

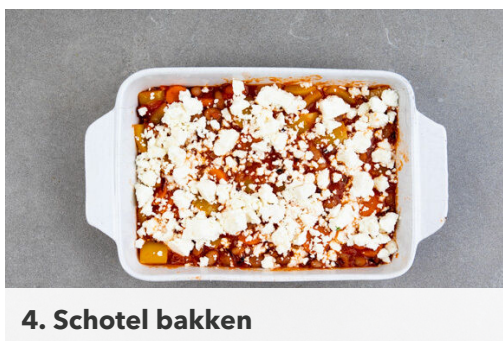
Gluten (1), Melk (2), Sesamzaad (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 711kcal, vet 32.3g, koolhydraten 70.1g, eiwit 28.7g



Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Pel en snijd de **ui** en **1 teen knoflook** fijn. Schrob of schil de **wortel** en snijd in dunne plakjes. Verwijder de kern uit de **paprika** en snijd het **vrucht vlees** in grove blokjes. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Giet de **bonen** af in een zeef en laat uitlekken.



Schep de **stoof** in een ovenschaal en bestrooi gelijkmatig met de **feta**. Bak de **schotel** ca. 10min in de oven.



Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **ui**, de **wortel**, **1tl kruidenmix** en een flinke snuf zout toe aan de pan en bak 2-3min. Voeg de **paprika**, de **gehakte knoflook** en de **bonen** toe en blus af met de **tomatenblokjes**. Proef en breng op smaak met evt. **meer kruidenmix** en peper en zout en laat de **stoof** 4-5min sudderen.



Snijd de **baguette** in plakjes en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Pel en hak de **overgebleven teen knoflook** fijn (of gebruik een knoflookpers) en verdeel de **knoflook** over de **plakjes brood**. Besprenkel met in totaal 1el olijfolie en bak de **broodjes** in 4-5min krokant in de oven.



Verkrumel de **feta** met je vingers of een vork in grove stukken.



Bestrooi de **ovenschaal** naar wens met de **koriander** en serveer het **knoflookbrood** erbij.