



Mexicaans groentepannetje

met zwarte bonen, guacamole en tortilla's



ca. 35min



2 personen

Vandaag op tafel een Mexicaans geïnspireerd feestmaal. Een heerlijk, licht pittig groentepannetje met lekker veel bijgerechten zoals zoete aardappel, courgette en tomaat, op smaak gebracht met komijn. Geserveerd met warme tortilla's, limoenige zwarte bonen en een romige guacamole als dip. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 zoete aardappel
- 2 tenen knoflook
- 1 courgette
- 1 jalapeñopeper
- 1 blik biologische zwarte bonen
- 1 zakje komijnzaad
- 3 tomaten
- 1 onbehandelde limoen
- 8 minitortilla's met maïs ¹
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- grote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- kleine kookpan
- citruspers
- zeef

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

Kooktip

Maak tortillachips van overgebleven wraps! Snijd ze in driehoekjes, meng met olijfolie en zout en bak ze ca. 8min op 180°C (160°C hetelucht) in de oven.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 836kcal, vet 40.9g, koolhydraten 94.7g, eiwit 21.5g



1. Groente bakken

Pel de **ui** en snipper grof. Snijd de **zoete aardappel incl. schil** in ca. 1,5cm grote stukken. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie en roerbak de **ui** en **zoete aardappel** 4-6min, tot de **ui** glazig is.



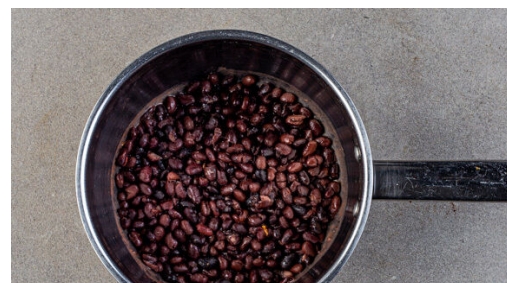
4. Groentepannetje afmaken

Voeg de **tomaat** toe aan de pan. Leg een deksel op de pan, draai het vuur middellaag en laat 10-12min meegaren. Roer regelmatig door. Breng het **groentepannetje** op smaak met peper en zout. Voeg evt. wat water toe als het geheel te droog is.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel de **knoflook** en snijd of pers zeer fijn. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Snijd de **jalapeñopeper** in dunne ringetjes. **Tip:** verwijder de zaadlijsten om het gerecht minder scherp te maken. Spoel de **bonen** af in een zeef en laat uitlekken.



5. Bonen afmaken

Verhit een kleine kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **helft van de rest van de komijn** ca. 1min. Voeg de **bonen** en **1tl limoensap** toe en verwarm 2-3min. Breng op smaak met peper, zout en evt. meer **komijn** of **limoensap**.



3. Courgette meebakken

Voeg de **knoflook** en de **helft van de komijn** toe aan de pan en bak ca. 1min mee. Voeg de **courgette** en de **jalapeñopeper** toe en roerbak in 4-6min goudbruin. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snijd in grove blokjes. Halveer de **limoen**. Pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in 2 partjes.



6. Tortilla's opwarmen

Verhit een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur en verwarm **6 tortilla's** om de beurt 15-20sec per kant. **Tip:** Stapel de **tortilla's** evt. op elkaar en verwarm ze 35-40sec in de magnetron op 800W. Verdeel de **groente, bonen** en **guacamole** over borden en serveer met de **limoenpartjes** en de **tortilla's**.