



Mexicaanse bonensoep

met avocado en limoensalsa



ca. 20min



2 personen

Deze hartige bonensoep met cherrytomaten, rode paprika en pittige chilipeper is supersnel klaar! Nou denk je misschien bij een bonensoep aan een zwaar-op-de-maag-soepje, maar je hebt zeker voldoende variatie door jouw kommetje met verfrissende limoensalsa en plakjes romige avocado te toppen. De knapperige tortillachips zijn de ideale metgezel!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1x cherrytomaten
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 verse chilipeper
- 5g Mexicaanse kruiden
- 1 limoen
- 10g verse koriander
- 2 blikken zwarte bonen
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x wraps¹
- 1 avocado

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- middelgrote kookpan
- fijne keukenrasp
- zeef
- maatbeker
- staafmixer
- 2 bakplaten

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 802kcal, vet 25.5g, koolhydraten 100.0g, eiwit 32.6g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180°C. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Halveer de **cherrytomaten**. Pel en hak de **knoflook** en **ui** fijn. Houd **1el ui** apart voor stap 3. Snijd de **chilipeper** in de lengte doormidden en snijd **één helft** in dunne reepjes.



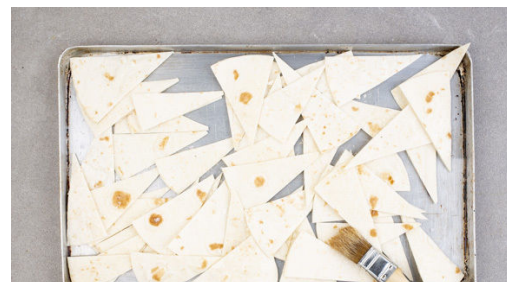
4. Soep pureren

Voeg de **bouillon** en **bonen** aan de pan met **groenten** en kook alles nog eens ca. 10min op matig vuur. Verwijder dan de **chilipeperhelft** en pureer de **soep** met een staafmixer. De **soep** moet een romige, maar geen gladde textuur hebben. Proef en breng de **soep** op smaak met meer **limoensap**, **Mexicaanse kruiden**, zout en/of peper naar smaak.



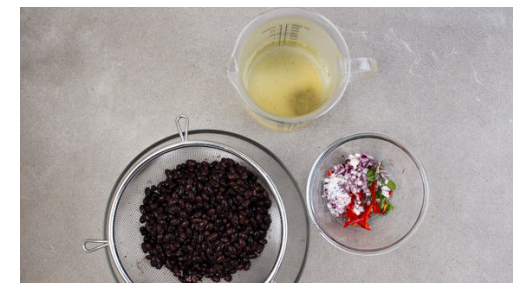
2. Soep starten

Verhit 1-2el olijfolie in een middelgrote kookpan en bak de **paprika** en **ui** met een snuf zout 2-3min. Voeg dan de **tomaten**, **knoflook**, **chilipeperhelft** en de **helft van de Mexicaanse kruidenmix** aan de pan toe. Bak de **groenten** in ca. 10min op middellaag-laag vuur zacht. Pluk de **korianderblaadjes** en hak de **helft** fijn. Voeg de **steeltjes** aan de soeppan toe.



5. Tortillachips bakken

Snijd **4 wraps** in driehoekjes en leg ze op twee bakplaten. Bestrijk ze met een beetje olijfolie en bestrooi met wat zout. Bak de **tortillachips** 12-14min in de oven tot ze knapperig zijn. Bewaar de **rest van de wraps** voor een ander recept.



3. Salsa maken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Meng de **rest van ui** en **chilipeper** met de **gehakte koriander**, **limoenrasp**, **1el van het limoensap** en een snuf zout. Giet de **bonen** af. Los het **bouillonpoeder** in 400ml warm water op.



6. Avocado snijden

Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit en schep het **vruchtvlees** voorzichtig uit de schil. Snijd de **avocado** in dunne plakjes. Schenk de **soep** in kommen en garneer met de **salsa**, **avocado** en **rest van de koriander**. Serveer met de **tortillachips**.