



Mix & match-tostada's

met guacamole, kidneybonen, salsa en kaas



20-30min



2 personen

Wat is er leuker dan een tafel vol ingrediënten voor een echte Mexicaanse wrap-party? Wij kunnen weinig bedenken! Zet de guacamole, bonen, ananas-tomatensalsa en kaas op tafel en laat iedereen z'n eigen crispy wrap uit de oven vullen voor een interactief Mexicaans feestje!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 blik kidneybonen
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1x wraps¹
- 1 blikje maïs
- 1 blikje ananastukjes
- 1 tomaat
- 1 limoen
- 1 bakje milde guacamole
- 1x feta⁷
- 10g verse bieslook

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- middelgrote kookpan
- fijne keukenrasp
- blikopener
- 2 bakplaten met bakpapier
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

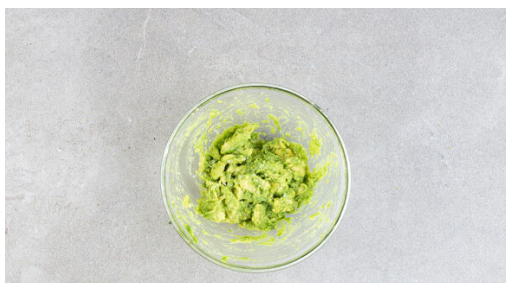
Voedingswaarde per portie

calorieën 884kcal, vet 38.9g, koolhydraten 94.7g, eiwit 30.7g



1. Bonendip maken

Verwarm de oven voor op 210°C. Halveer en pel de **ui**. Snijd een **helft** in ringen. Giet de **bonen** af. Verhit een middelgrote kookpan op matig vuur en voeg de **uieren** en **bonen** met **1tl gerookt paprikapoeder**, 3el water, 1/4tl zout en een snuf peper toe. Bak 3-5min en prak de **bonen** grof. Proef en breng de **dip** op smaak met peper en zout.



4. Guacamole afmaken

Snijd de **limoen** doormidden. Knijp **1 limoenhelft** uit boven de **guacamole** en voeg **1/2tl limoenrasp** toe. Roer door. Snijd de **2e limoenhelft** in partjes.



2. Wraps bakken

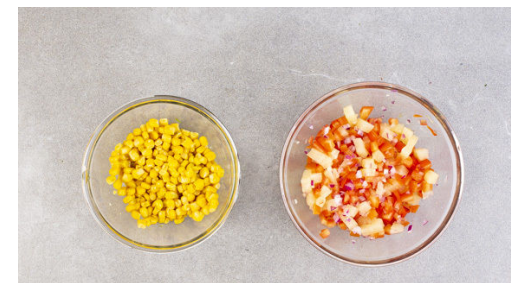
Leg **4 wraps** op een bakplaat met bakpapier en bak ze ca. 5min onderin de oven goudbruin.

Tip: je kunt van de **rest van de wraps** evt. chips maken. Snijd hiervoor de **wraps** in driehoekjes en besprenkel met olijfolie en bestrooi met zout en wat **gerookt paprikapoeder**. Bak de **chips** 8-10min in de oven op 180°C.



5. Toppings voorbereiden

Verkruimel de **feta**. Snijd of knip de **bieslook** in ringetjes.



3. Salsa maken

Giet de **maïs** en **ananas** af. Snijd de **ananas** in kleinere stukjes. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Hak de **rest van de ui** fijn. Rasp de **limoenschil** fijn. Meng de **maïs** in een kommetje met **1tl limoenrasp**. Meng de **tomaat** in een kommetje met de **ananas**, **1el gehakte ui**, 1tl azijn en een snuf zout en peper.



6. Tostada's beleggen

Besmeer de **wraps** met de **bonendip** en beleg ze met de **kaas**, **salsa**, **guacamole**, **ui** en de **bieslook**. Knijp er een **limoenpartje** boven uit.