



Burrito's met BBQ-bonen en kaas

met botersla en guacamole



binnen 20min



2 personen

De Mexicaanse keuken is bij uitstek geschikt voor vegetarische maaltijden. Dit dankzij de rijke smaken, de complexiteit van de zuren en pepers en natuurlijk de alomtegenwoordige aanwezigheid van bonen. Deze burrito's met rokerige bruine bonen, guacamole, kaas en botersla zijn dus lekker vullend, gezond en ontzettend lekker.

Wat je van ons krijgt

- 1 oranje paprika
- 1 blik gemengde bonen
- 1 krop botersla
- 1 bosui
- 1 limoen
- 2 zakjes BBQ-saus ^{9,10}
- 1x wraps ¹
- 1 zakje geraspte oude kaas ⁷
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- vergiet
- fijne keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

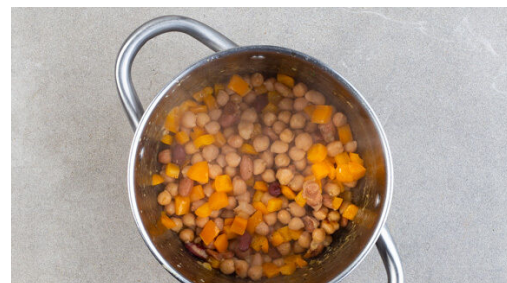
Voedingswaarde per portie

calorieën 774kcal, vet 36.4g, koolhydraten 76.2g, eiwit 34.0g



1. Paprika snijden

Zet de oven met grill aan of verwarm voor op 250°C onder-/bovenwarmte. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes.



2. Bonen garen

Giet de **bonen** af. Verhit een middelgrote kookpan op hoog vuur met 1 el olie en voeg de **bonen, paprika** en een snuf zout toe. Bak ca. 10min, tot de **bonen** een beetje openbarsten en de **paprika** zacht is.



3. Botersla snijden

Verwijder de stronk en snijd de **botersla** in reepjes.



4. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **bosui** in ringen. Rasp de **limoenschil** fijn, pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **andere** in partjes.



5. Bonen afmaken

Neem de pan van het vuur en voeg de **BBQ-saus, bosui**, de **limoenrasp** en het **limoensap** toe. Roer goed door.



6. Burrito's afmaken

Verdeel **4 wraps** over 2 bakplaten met bakpapier en bestrooi ze met de **kaas**. Bak 2-3min in de oven, tot de **kaas** gesmolten is. Verdeel de **BBQ-bonen** en **guacamole en salade** naar smaak over de **wraps** en vouw ze dicht. Serveer de **burrito's** met de **rest van de guacamole en salade** en de **limoenpartjes**.