



Tortilla-ovenshotel met vegan gehaktballen

met paprika, bonen en een frisse salsa



ca. 30min



2 personen

Het lijkt bijna op een lasagne, deze Mexicaans geïnspireerde ovenshotel. Maar in plaats van pasta worden tortilla's gebruikt, en in plaats van vlees hebben we vegan gehaktballetjes. Daartussenin wemelt het van de verse paprika en tomaat, zoete maïs, voedzame zwarte bonen en verse kruiden. En erbij serveer je een heerlijke salsa met paprika, koriander, limoen en rode ui.

Wat je van ons krijgt

- 1 blik zwarte bonen
- 1 blik maïs
- 1 groene paprika
- 1 rode ui
- 1 pakje vegan gehaktballetjes ⁶
- 2 tomaten
- 1 teen knoflook
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 1x wraps ¹
- 1 limoen
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- zeef of vergiet

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

Kooktip

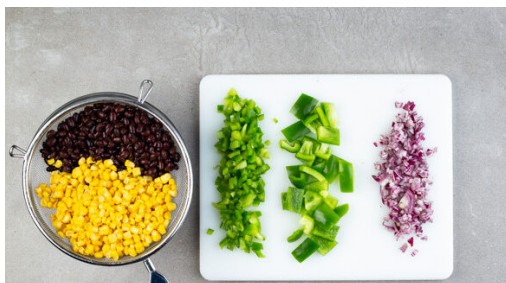
Snijd de overgebleven tortilla's in stukjes, meng met olie en zout en bak ze op 180°C in ca. 8min tot tortillachips.

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 793kcal, vet 32.5g, koolhydraten 88.6g, eiwit 28.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Spoel de **bonen** en **maïs** in een vergiet af met koud water en laat uitlekken. Snijd de **paprika** doormidden en verwijder de zaadlijsten. Snijd **1 helft** in blokjes van ongeveer 2cm, de **andere helft** in blokjes van ongeveer 0,5cm. Pel en hak de **ui** fijn.



4. Ovenschotel bakken

Vet een middelgrote ovenschaal in met 1tl olijfolie. Scheur **4 wraps** in kleine stukjes. Doe wat **groenten**, **sous** en **gehaktballetjes** in de ovenschaal, en verdeel er wat **tortillastukjes** over. Herhaal deze stappen afwisselend tot alle **sous** is opgebruikt. Bak de **ovenschotel** ca. 8-10min in de oven.



2. Gehaktballetjes bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **gehaktballetjes** 5-7min, haal ze uit de pan en zet opzij. Snijd de **tomaten** in vieren. Pel de **knoflook**. Doe de **tomaten** en **knoflook** met 75-100ml water, de **Mexicaanse kruiden**, 1/2tl zout en een snufje peper en suiker in een hoge (maat)beker en pureer tot een gladde sous.



5. Salsa maken

Rasp de **limoen** en halveer. Pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Meng de **rest van de paprika** met de **rest van de ui**, de **koriander**, 1/2tl limoenschil, 1el **limoensap** en een snufje zout en suiker.



3. Groenten bakken

Verhit 1el olijfolie in de koekenpan en bak de **bonen**, **maïs**, **de helft van de ui** en de **grote blokjes paprika** op middelhoog-hoog vuur ca. 3-4min. Voeg de **sous** toe en breng aan de kook. Zet het vuur laag en roer de **gehaktballetjes** erdoor. Breng op smaak met zout en peper.



6. Serveren

Haal de **ovenschotel** uit de oven en laat ca. 2min afkoelen. Verdeel over de borden en serveer met de **salsa** en de **limoenpartjes**.