



Taco's met huevos tirados en feta

met bonenpuree en rodekoolsalade



ca. 25min



2 personen

Huevos tirados, wat letterlijk vertaald gegooide eieren betekent, is een typisch Mexicaans ontbijt. Maar deze taco's gevuld met pittige roerei met tomaat en jalapeños, romige bonenpuree, rode koolsalade, limoen en koriander, en een feta-topping smaken eigenlijk op elk moment van de dag goed!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik gemengde bonen
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 1 ui
- 1 verse jalapeño peper
- 1 tomaat
- 1 limoen
- 200g rodekoolreepjes
- 10g verse koriander
- 2 eieren³
- 1x kleine tortilla's¹
- 50g feta⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan
- 2 grote koekenpannen
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 734kcal, vet 26.7g, koolhydraten 94.8g, eiwit 26.3g



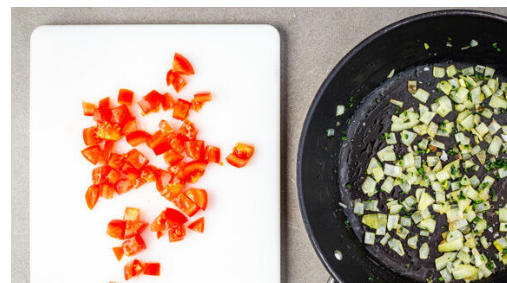
1. Bonen koken

Doe de **bonen met hun vloeistof** en de **Mexicaanse kruiden** in een kleine kookpan en breng ze op middelhoog vuur aan de kook. Zet het vuur laag en laat ze 5-8min koken tot ca. de helft van de vloeistof is verdampt. Roer regelmatig. Prak de **bonen** in de pan grof en breng op smaak met zout en peper.



4. Roerei maken

Voeg de **tomaten** toe aan de pan met de **ui** en bak 3-4min mee. Klop de **eieren** los met 2el melk en de **rest van de limoenrasp**. Voeg toe aan de pan en meng met de **tomaten**. Bak ca. 3min mee. Breng op smaak met zout en peper.



2. Groenten bakken

Halveer, pel en hak de **ui** grof. Snijd de **jalapeño peper** in de lengte doormidden en hak fijn. Verwijder de zaadlijsten als je het minder pittig wilt. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **ui** en **jalapeño** in 4-6min zacht. Snijd de **tomaat** in grove stukken.



5. Tortilla's opwarmen

Verhit een tweede grote koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en warm de **tortilla's** ca. 15sec per kant op.



3. Salade maken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Meng de **rode kool** met de **limoensap**, de **helft van de limoenrasp**, 1el azijn, 1-2tl olijfolie en 1/2tl zout. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof en meng de **helft van de koriander** met de **salade**. Breng naar wens op smaak met zout en peper.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **bonen** over de **tortilla's**, dan de **tomaten-roerei** gevolgd door de **rode koolsalade**. Verkruiemel de **feta** erover. Bestrooi de **taco's** met de **rest van de koriander** en serveer.