

DINNERLY



Mexicaanse bowl met knapperige bonen met bruine rijst, courgette en mangosalsa



ca. 25min



2 personen

Wij krijgen geen genoeg van bowls! Je kunt er eindeloos mee combineren, ze zien er prachtig kleurrijk uit en het belangrijkste is: de balans aan verschillende smaken en texturen zorgt voor de lekkerste eetervaringen. En daar is onze Mexicaanse bowl met knapperige bonen, fruitige salsa, kruidige groenten en bruine rijst een perfect voorbeeld van.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g bruine rijst
- 1 blik zwarte bonen
- 1 zakje guacamolekruiden
- 1 courgette
- 2 tomaten
- 1x mangosalsa
- 25g pompoenpitten

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- suiker

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 699kcal, vet 25.5g, koolhydraten 86.6g, eiwit 23.3g



1. Rijst koken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten. Spoel de **bonen** in een zeef of vergiet af en laat uitlekken.



2. Bonen roosteren

Meng de **bonen** met **1/2tl kruidenmix**, 1el olijfolie en een snuf zout. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en rooster ze bovenin de oven in 15-20min knapperig. Snij de **courgette** in de lengte in vieren (doormidden en weer doormidden) en dan in stukken van ca. 0,5cm dik. Snij de **tomaten** in blokjes van ca. 1cm.



3. Groenten garen

Verhit een middelgrote koekenpan met 2el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **courgette** 3-4min en kruid met een snuf zout. Pel en snij 2 tenen knoflook fijn. Voeg de **rest van de kruidenmix** en de knoflook toe aan de pan en bak ca. 30sec mee. Voeg dan de **tomaten** en 50ml water toe. Laat alles 7-8min zachtjes koken, tot de **courgette** gaar is.



4. Salsa en groenten kruiden

Breng de **mangosalsa** evt. op smaak met peper, zout en suiker. Proef de **groenten** en breng ze ook op smaak met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Schep de **rijst, groenten, bonen** en **mangosalsa** op borden en bestrooi met de **pompoenpitten**.



6. Meer zin in burrito?

De combinatie van ingrediënten in deze bowl is simpelweg heerlijk. En dat smaakt net zo goed als vulling in een tortilla! Op die manier heb je ook geen bestek nodig, wat weer scheelt in de afwas.