

Mexicaanse runderflensjes

met zwarte bonen en pittige salsa



20-30min



2 personen

Wij aten flensjes eigenlijk altijd met Nutella of boter en suiker, maar sinds we deze hartige versie hebben geproefd, willen we niet anders meer. Flensjes zijn namelijk superhandig als zachte bodem voor een vulling van gebakken runderreepjes met gestoofde paprika, kruidige zwarte bonen en koriander. En je wordt helemaal blij als je deze flinterdunne pannenkoek vergezeld van pittige salsa met ja...

Wat je van ons krijgt

• 3

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- garde
- grote koekenpan
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- zeef of vergiet

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 540kcal, vet 25.6g, koolhydraten 34.4g, eiwit 38.2g



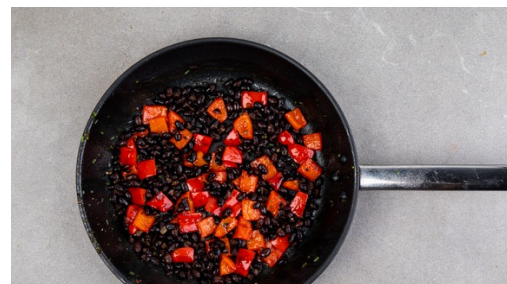
1. Groenten snijden

Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de kern en het steeltje en snijd de **paprika** in blokjes. Giet **2/3e van de zwarte bonen** af in een zeef, spoel om en laat de **bonen** uitlekken. Bewaar de **rest van de bonen** voor een ander recept. Pluk de **korianderblaadjes** en hak ze grof. Hak de **steeltjes** fijn.



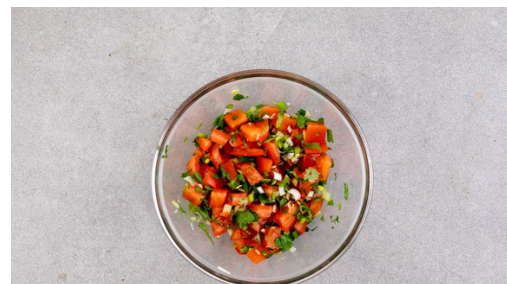
4. Salsa voorbereiden

Snijd de **tomaten** in kleine blokjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Pers de **limoen** uit. Snijd de **jalapeñopeper** doormidden, verwijder de zaadlijsten en hak de **peper** fijn.



2. Vulling bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op hoog vuur en roerbak de **runderreepjes** met een snuf zout 1-2min, tot ze net gaar zijn. Schep het **vlees** uit de pan en houd warm. Bak de **paprika** in de gebruikte pan 3-4min op middelhoog vuur. Voeg dan de **zwarte bonen** en **koriandersteeltjes** toe en bak roerend 1-2min. Houd warm tot aan het serveren.



5. Salsa mengen

Meng de **tomaten**, **bosui**, **gehakte korianderblaadjes**, **1-2tl gehakte jalapeñopeper** met 1el olijfolie en **1el limoensap** in een kom. Breng de **salsa** op smaak met zout en peper.



3. Flensjes bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Klop de **eieren**, 150-200ml water, 5el bloem en 1tl zout met een garde tot een glad **beslag**. Schenk **1/4e van het beslag** in de pan en draai de pan rond. Bak 2min tot het **flensje** goudbruin aan de onderkant is. Keer het **flensje** om en bak op de andere kant 1-2min. Herhaal met de **rest van het beslag**.



6. Flensjes beleggen

Leg op elk bord een **flensje** en beleg ze met het **bonenmengsel**, de **runderreepjes** en **salsa**. Garneer met meer **jalapeño** naar wens.