



## Tortillasoup met rundergehakt

en zwarte bonen, maïs en yoghurt



ca. 25min



2 personen

Oh wat zijn wij fan van deze goedgevulde soep met rundergehakt, maïs en paprika! Niet alleen omdat de soep heerlijk kruidig is, maar ook omdat je 'm topt met frisse yoghurt en er zelfgemaakte tortillachips bij serveert. Wraps kun je namelijk, naast oprollen of tot quesadilla's transformeren, ook in driehoekjes snijden en in de oven bakken. Het resultaat is een knapperig chipje dat ideaal is om je soep mee op te lepelen!



## Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 ui
- 1 blikje maïs
- 1 blik zwarte bonen
- 1x rundergehakt
- 5g Mexicaanse kruiden
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1x wraps<sup>1</sup>
- 10g verse koriander
- 1 bosui
- 1 kuipje yoghurt<sup>7</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

## Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- zeef
- maatbeker
- middelgrote kookpan

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

### Allergenen

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

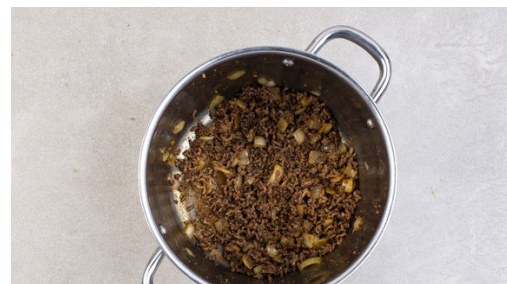
### Voedingswaarde per portie

calorieën 962kcal, vet 36.4g, koolhydraten 100.9g, eiwit 52.0g



### 1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in grove stukken. Pel en hak de **ui** fijn. Giet de **maïs** en **bonen** af en spoel ze om.



### 2. Vlees bakken

Verhit 1el olie in een middelgrote kookpan. Voeg het **gehakt** en de **ui** toe en bak het **gehakt** in 3-5min rul en bruin. Voeg **1-2tl Mexicaanse kruiden** toe en bak al roerend 1min mee.



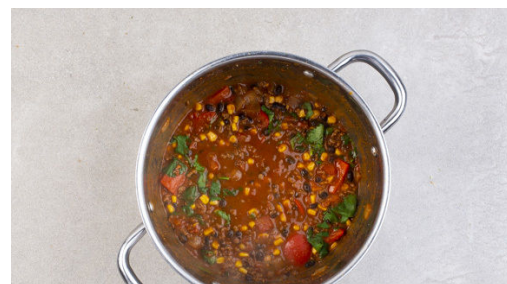
### 3. Groenten toevoegen

Voeg de **paprika, bonen, tomatenblokjes**, het **bouillonpoeder** en 350ml heet water toe. Roer door en breng de **soep** op smaak met peper en zout. Breng het geheel aan de kook en laat de **soep** ca. 10min op matig vuur zachtjes pruttelen.



### 4. Tortillas bakken

Snijd of knip **4 wraps** in driehoekjes en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met olie en bestrooi met een snuf zout en hussel door elkaar. Bak 8-10min in de oven tot de **chips** goudbruin zijn. Neem de bakplaat uit de oven. Door de **chips** buiten de oven te laten afkoelen worden ze knapperig. Bewaar de **rest van de wraps** voor een ander recept.



### 5. Maïs toevoegen

Voeg de **maïs** aan de **soep** toe en kook 1-2min mee. Hak de **helft van de koriander** fijn en roer dat door de **soep**. Breng verder op smaak met peper en zout.



### 6. Toppings voorbereiden

Pluk de **rest van de korianderblaadjes** en snijd de **bosui** in dunne ringen. Schep de **soep** in kommen en garneer met een **schepje yoghurt**, de **koriander** en **bosui**. Serveer de **soep** met de **tortillachips**.