



Mexicaans gehaktpannetje met bonen

en gesmolten kaas met smoky wortels



ca. 25min



2 personen

Wij zijn dol op eenpansgerechten. Ze zijn makkelijk en de smaken krijgen de kans om door het hele gerecht te trekken. En laten we eerlijk zijn, het scheelt ook behoorlijk in de afwas. Je zet dit Mexicaanse pannetje bovendien lekker snel op tafel en dankzij de milde smaken en fijne hoeveelheden gesmolten kaas is het een echte allemansvriend.

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 blik zwarte bonen
- 1 rode paprika
- 1 bosui
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1x rundergehakt
- 1 zakje tex-mexkruiden
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje geraspte jong belegen kaas⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan of hapjespan
- zeef
- dunschiller

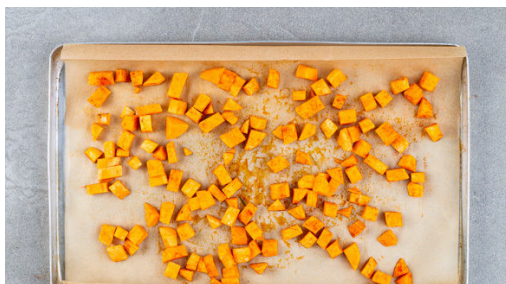
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 886kcal, vet 48.1g, koolhydraten 54.7g, eiwit 52.4g



1. Wortel roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C. Schil de **wortel** en snijd hem in blokjes. Spreid uit over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1-2el olijfolie, **paprikapoeder** naar wens en een snuf zout. Rooster 15-20min in de oven tot de **wortel** goudbruine randjes heeft en gaar is.



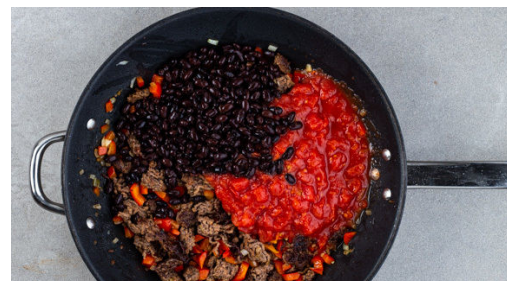
4. Gehakt bakken

Verhit 1-2el olijfolie in een grote koekenpan of hapjespan en bak het **gehakt** 3min op hoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook** en **paprika** toe en bak 1-2min mee. Voeg dan **1-2tl tex-mexkruiden** toe en roer door.



2. Groenten voorbereiden

Giet de **bonen** in een zeef af. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in kleine blokjes. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen.



5. Bonen toevoegen

Voeg de **bonen** en **tomatenblokjes** aan de pan toe en breng op smaak met peper en zout. Stoof de **groenten** en het **vlees** in 12-15min op matig vuur gaar. Je kunt een scheutje water toevoegen als de **sous** te veel indikt.



3. Smaakmakers snijden

Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn.



6. Gehaktpannetje afmaken

Breng het **gehaktpannetje** op smaak met zout en evt. **paprikapoeder** en **tex-mexkruiden**. Verdeel de **kaas** over het **gehakt** en leg een deksel op de pan. Laat zo 3-4min stoven tot de **kaas** is gesmolten. Serveer het **gehaktpannetje** bestrooid met de **bosui** en geef de **geroosterde wortels** erbij.