



## Tortillasoup met rundergehakt

en zwarte bonen, maïs en yoghurt



ca. 25min



2 personen

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

## Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 ui
- 1 blik maïs
- 1 blik zwarte bonen
- 1x rundergehakt
- 1 zakje tex-mexkruiden
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 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
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- waterkoker

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 957kcal, vet 38.6g, koolhydraten 104.0g, eiwit 44.8g



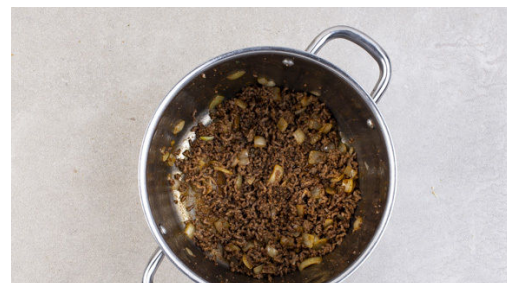
### 1. Groenten voorbereiden

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 **1/3e tot de helft van de maïs** (of meer bij grote trek) en de **bonen** af en spoel ze om. Breng 300ml water in een waterkoker aan de kook. Bewaar de **rest van de maïs** voor een ander recept.



### 4. Tortillas roosteren

Bestrijk **4 wraps** met een dun laagje olie en bestrooi ze met zout. Snijd of knip ze in driehoekjes en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Bak de **tortillachips** 8-10min in de oven tot ze goudbruin zijn. Laat ze buiten de oven afkoelen, dan worden ze extra knapperig. Bewaar de **rest van de wraps** voor een ander recept.



### 2. Gehakt 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 tex-mexkruiden** toe en bak al roerend 1min mee.



### 5. Maïs toevoegen

Hak de **helft van de koriander** fijn. Voeg de **maïs** aan de **soep** toe en kook 1-2min mee. Roer de **gehakte koriander** erdoor en neem de pan van het vuur. Proef en breng de **soep** op smaak met peper en zout.



### 3. Groenten toevoegen

Voeg de **paprika, bonen, tomatenblokjes**, het **bouillonpoeder** en het gekookt water toe. Roer door en breng de **soep** op smaak met peper en zout en evt. meer **tex-mexkruiden**. Laat de **soep** ca. 10min op matig vuur zachtjes pruttelen.



### 6. Toppings voorbereiden

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