



## Mexicaanse slabootjes met gerookte kip

en kidneybonen, koriander en limoendip



ca. 25min



2 personen

Deze snelle slabootjes in een Mexicaans jasje zijn lekker koolhydraatarm en bovendien gezond. Je vervangt de gebruikelijke taco's door slabladeren van romanasla en de stevige bonenstoof zorgt ervoor dat je toch verzadigd van tafel gaat.

## Wat je van ons krijgt

- 1 blik kidneybonen
- 1 limoen
- 1 teen knoflook
- 2 tomaten
- 1 beker zure room <sup>7</sup>
- 1 zakje Tex Mex-kruiden
- 1x babyromanasla
- 1 komkommer
- 1 bosui
- 10g verse koriander
- 1x gerookte kipreepjes

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

## Kookgerei

- middelgrote koekenpan met deksel
- maatbeker
- zeef
- fijne keukenrasp

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 570kcal, vet 22.6g, koolhydraten 53.3g, eiwit 30.5g



### 1. Bonenstoof voorbereiden

Giet de **bonen** af in een zeef en spoel ze om. Rasp de **limoenschil** fijn. Pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **ander** in partjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Snijd de **tomaten** in blokjes.



### 2. Dip voorbereiden

Roer de **zure room** los met de **limoenrasp** en een flinke snuf zout en peper.



### 3. Bonen stoven

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **knoflook** met **1/4e tot de helft van de tex-mexkruiden** ca. 1min. Bestuif met 1/2tl bloem en bak al roerende nog 1min. Voeg de **bonen** met de **tomaten**, 50ml water en een snuf zout toe. Doe een deksel op de pan en stoof 4-6min, tot een **dikke saus** ontstaat.



### 4. Salade voorbereiden

Maak **8 slablaadjes** los. Hak de **rest van de sla** grof.



### 5. Salade afmaken

Snijd de **komkommer** in grote blokjes en de **bosui** in brede ringen. Pluk de **helft van de korianderblaadjes** en hak de **rest** fijn. Klop een **dressing** van 1el olijfolie, **1el limoenrasp** en een snuf zout en peper. Meng de **dressing** met de **komkommer**, **bosui**, **gesneden sla** en de **gehakte koriander**.



### 6. Slablaadjes vullen

Vul de **slablaadjes** met de **bonenstoof** en de **gerookte kip** en bestrooi met de **korianderblaadjes**. Serveer de **slabootjes** met de **dip** en **salade** en geef de **limoenpartjes** erbij.