



Mexicaanse gehaktschotel

met bonen, kaas en smoky zoete aardappels



20-30min



2 personen

Kaasliefhebbers opgelet: deze snelle Mexicaanse stoof moet je proberen. En niet alleen vanwege die gulle hoeveelheden gesmolten kaas. De kruidige stoof zit vol mals rundergehakt, stevige bonen en smakelijke groenten. Erbij serveer je zoete aardappel uit de oven, die net dat beetje extra heeft dankzij het gerookte paprikapoeder.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 blik kidneybonen
- 1 rode paprika
- 1 bosui
- 1 zoete aardappel
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1x rundergehakt
- 1 zakje tex mex-kruiden
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje pizzakaas⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan met deksel
- dunschiller
- zeef

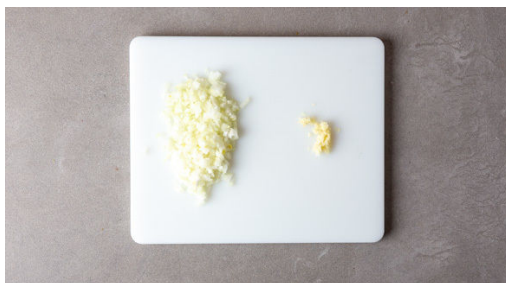
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 990kcal, vet 46.0g, koolhydraten 88.5g, eiwit 47.6g



1. Ui snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn.



2. Groenten voorbereiden

Giet de **bonen** af. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Snijd de **bosui** in schuine dunne ringen.



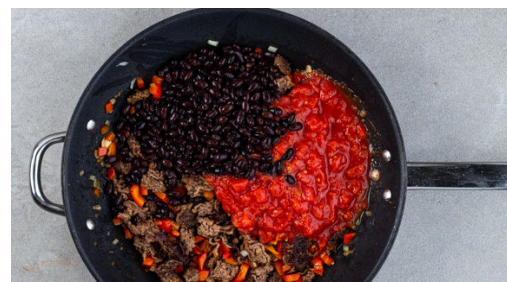
3. Zoete aardappels bakken

Schil de **zoete aardappel** en snijd 'm in blokjes. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1-2el olijfolie, **gerookt paprikapoeder** naar wens en een snuf zout. Rooster de **aardappel** in ca. 15min goudbruin en knapperig in de oven.



4. Gehakt rul bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1-2el olijfolie. Bak het **gehakt** in 3-4min bruin en rul. Voeg de **ui**, **knoflook** en **paprika** toe en bak 1-2min. Roer dan de **tex mex-kruiden** er doorheen.



5. Bonen toevoegen

Voeg de **bonen** en **tomatenblokjes** toe en breng de **schotel** op smaak met zout en peper. Draai het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat het geheel 10-12min zachtjes sudderen. Neem het deksel van de pan en kook alles in 4-5min een beetje in.



6. Kaas toevoegen

Proef of je nog zout, peper of **gerookt paprikapoeder** wil toevoegen en bestrooi de **gehaktschotel** met de **pizzakaas**. Leg een deksel op de pan en stoom 2-3min, tot de **kaas** gesmolten is. Garneer de **gehaktschotel** met de **bosui** en serveer met de **zoete aardappel**.