

DINNERLY



Vegetarische burrito's met zwarte bonen gevuld met broccoli en prei



20-30min



2 personen

Burrito's zijn het ideale streetfood: ze vullen goed, kosten vaak niet veel, je kunt ze staan of lopend eten en er bestaan talloze variaties van. Neem bijvoorbeeld deze vegetarische optie met zwarte bonen, broccoli, prei en tomaat. Fris, rijk en overheerlijk! Om alles nóg lekkerder te maken maken we knoflookmayonaise en voegen we een flinke lepel guacamole toe. Rol op en wandel naar buiten met je hele avondeten in de hand.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1x broccoli
- 1 prei
- 1 blik zwarte bonen
- 2 tomaten
- 1x tortilla's¹
- 1 bakje guacamole

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1½el vegan mayonaise
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- zeef of vergiet

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

KOOKTIP

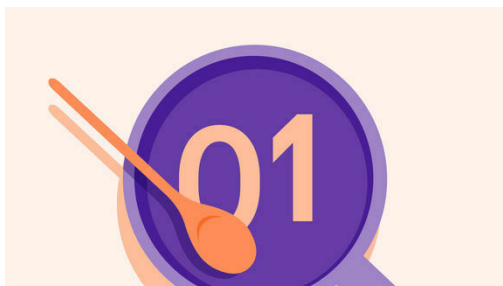
Van overgebleven tortilla's kun je zelf nachochips maken! Snij ze in driehoeken, bestrijk ze licht met olijfolie en bestrooi met wat zout. Bak ze ca. 6min op 200°C (180°C hetelucht) in de oven.

ALLERGENEN

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

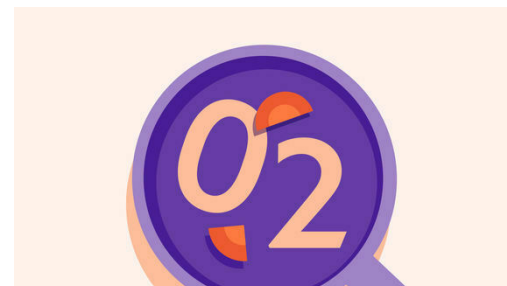
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 735kcal, vet 33.5g, koolhydraten 74.3g, eiwit 26.0g



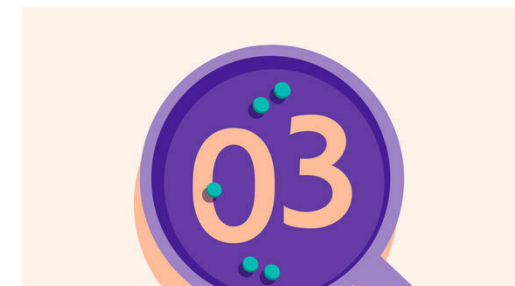
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210°C (190°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **broccoli** in roosjes van zo'n 1-2cm. Snij de **prei** in ringen van 0,5cm breed. Was deze ringen grondig en laat ze even uitlekken. Spoel de **bonen** met koud water af in een zeef of vergiet en laat eveneens uitlekken.



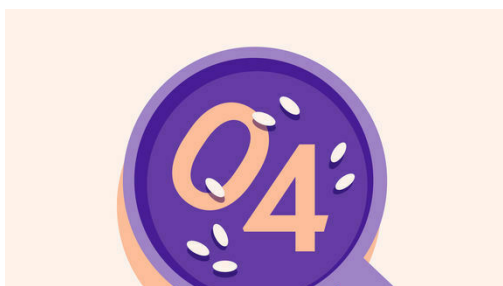
2. Groenten bakken

Leg de **groenten** en **bonen** op een bakplaat met bakpapier en meng ze met 1el plantaardige olie en 1/2tl peper en zout. Verdeel ze gelijkmatig over de plaat en bak 15-20min in de oven tot de **broccoli** gaar is.



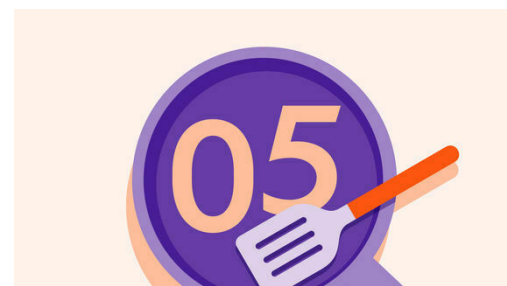
3. Knoflookmayo maken

Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn. Roer de knoflook met 1/2el water door 1,5el mayonaise. Halveer de **tomaten**, verwijder de harde kern en snij ze in blokjes van ca. 1cm. Kruid deze met een snuf zout.



4. Tortilla's opwarmen

Stapel **4 tortilla's** op elkaar en leg ze als de **groenten** bijna klaar zijn op een tweede bakplaat of rooster in de oven. Laat ze ca. 2min opwarmen tot ze zacht zijn.



5. Burrito's vullen

Bestrijk het midden van elke **tortilla** met wat knoflookmayo. Beleg met de **ovengroenten**, **tomaten** en **1el guacamole**. Vouw de linker- en rechterkant over de vulling naar het midden en rol de **tortilla** van onder naar boven op zodat de **vulling** ingewikkeld wordt. Serveer de burrito's met de **guacamole**.



6. Kunnen er meer bij?

Heb je onverwachts nog een extra mond te voeden? Je kunt gauw wat rijst koken (of gebruik rijst van gisteren) en bij de groenten doen. Of kruimel wat overgebleven feta over de vulling. Of doe allebei!