

DINNERLY



Burrito's met geroosterde maïs met tomatenrijst en limoendip



30-40min



2 personen

Kleurrijk en volledig verzadigd, dat is het motto van de dag! Vandaag zet je vegan burrito's op tafel gevuld met tomatenrijst, knapperig geroosterde maïs, romige avocadoblokjes en een frisse limoendip. Goed gevuld fingerfood dat in no-time in je buik beland. Heerlijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blik maïs
- 1 zakje guacamolekruiden
- 1 tomaat
- 150g jasmijnrijst
- 1 limoen
- 1 avocado
- 1x wraps ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 30g vegan mayonaise
- 10g tomatenketchup
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- keukenrasp
- citruspers
- maatbeker
- zeef
- aluminiumfolie

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

KOOKTIP

Met dit recept maak je 4 porties.

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 614kcal, vet 24.0g, koolhydraten 87.5g, eiwit 12.1g



1. Maïs roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Giet de **maïs** af in een zeef en laat uitlekken. Leg de **maïs** op een bakplaat met bakpapier en meng met 1el olijfolie en **2/3e van de guacamolekruiden**. Verdeel gelijkmatig en bestrooi met wat zout en peper. Rooster ca. 20min in de oven tot de **maïs** goudgeel en krokant is.



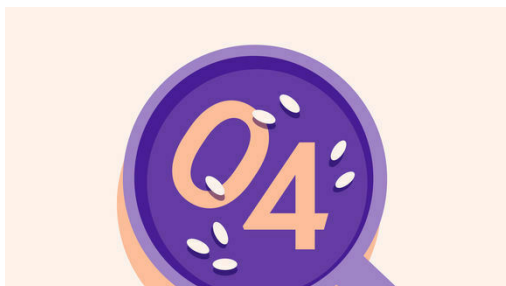
2. Tomaten bakken

Pel 1 teen knoflook en snij 'em in dunne plakjes. Snij de **tomaat** in grove stukjes. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **tomaat** met de knoflook, 2tl ketchup, de **rest van de guacamolekruiden** en een flinke snuf zout toe en bak ca. 2min.



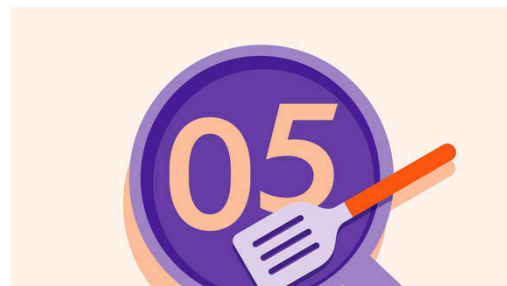
3. Tomatenrijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan de **tomaten** in de pan en roer door. Voeg 250ml water toe en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft.



4. Limoendip maken

Rasp de **limoenschil**, snij de **limoen** doormidden en pers 'em uit. Maak een **dip** van 2el mayonaise, **1el limoensap** en **1/2tl limoenrasp**. Snij de **avocado** doormidden en verwijder de pit. Snij het **vruchtvlees** kruislings in en schep de **avocadoblokjes** met een lepel uit de schil.



5. Burrito's oprollen

Stapel de **wraps** op elkaar, wikkel ze in aluminiumfolie en warm ze 3-4min op in de oven. Leg de **rijst**, **maïs** en wat **avocadoblokjes** in het midden van de **wraps**. Besprenkel met wat **dip**. Vouw de zijanten over het midden van de **wraps** en rol ze dan van onder naar boven op. Serveer de **burrito's** met evt. **overgebleven vulling**.



6. Nog sneller

Je kunt de wraps ook in de magnetron opwarmen: stapel max. 5 wraps op elkaar op een bord, bedek ze met vochtig keukenpapier en verwarm ze in de magnetron op ca. 600 watt in rondes van 20sec, tot ze de gewenste temperatuur hebben bereikt.