

DINNERLY



Knapperige burrito's met koriandercrème gevuld met maïs, bonen en paprika



ca. 35min



2 personen

Van buiten zijn ze goudbruin en krokant en van binnen zijn ze zacht, knapperig en vol kleur: vandaag maken we burrito's! We vullen de tortilla's met gele maïs, rode paprika, paarse kidneybonen en een crème van groene koriander en pikante Mexicaanse kruiden. Heerlijk fris, romig en ook nog helemaal vegetarisch.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blik maïs
- 1 rode paprika
- 1 blik kidneybonen
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 10g verse koriander
- 1x tortilla's¹
- 50g geraspte jong belegen en oude kaas⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el mayonaise³
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote koekenpan
- zeef of vergiet

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

KOOKTIP

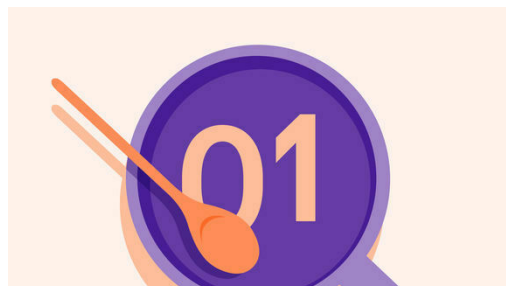
Dit recept is genoeg voor 4 porties.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

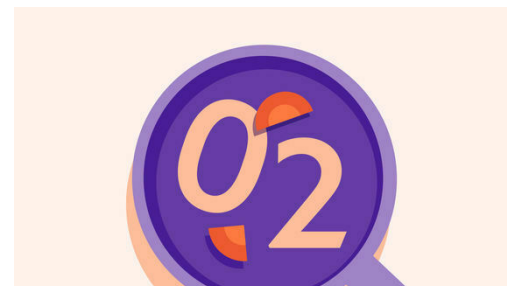
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 578kcal, vet 23.7g, koolhydraten 70.8g, eiwit 17.0g



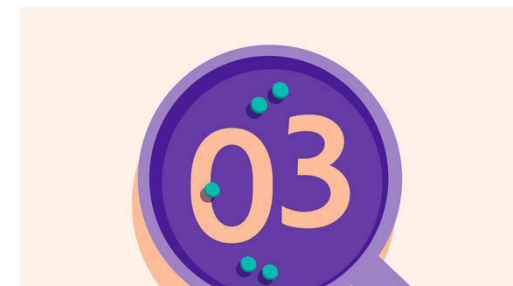
1. Groenten bakken

Giet de **maïs** af in een zeef of vergiet en laat uitlekken. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in blokjes van 1-2cm. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **paprika** en de **maïs** 5-7min, tot de **maïs** lichtbruin is. Kruid met peper en zout.



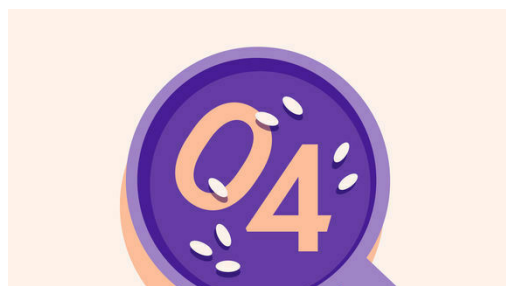
2. Bonen verwarmen

Pel en snij 1 teen knoflook fijn. Spoel de **bonen** met koud water af in een zeef of vergiet en laat uitlekken. Meng de **bonen** en de **helft van de kruidenmix** door de **groenten** in de pan. Bak ca. 2min mee, tot de **bonen** warm zijn. Haal de pan van het vuur en kruid met peper en zout.



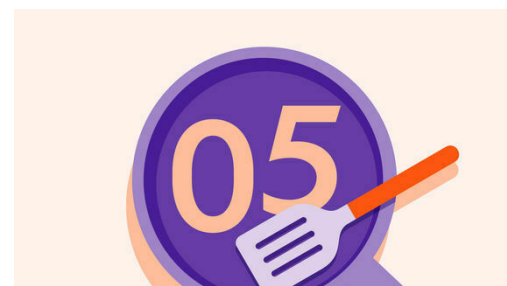
3. Koriandercrème maken

Snij de **koriander mét steeltjes** fijn. Maak een **crème** van de **koriander**, 1tl **kruidenmix**, de knoflook, 2el mayonaise en 1tl (wittewijn)azijn. Proef en breng op smaak met peper en zout en evt. meer kruidenmix.



4. Burrito's vullen

Smeer over het midden van elke **tortilla** een lijn van 1el **koriandercrème**. Verdeel de gebakken **groenten** en de **kaas** eroverheen. Vouw de linker- en rechterkant van elke **tortilla** over het midden en rol ze op. Bestrijk de **burrito's** met 1-2el plantaardige olie.



5. Burrito's bakken

Veeg de **koekenpan** schoon en verhit 'm zonder olie op middelhoog vuur. Bak de **burrito's** 3-4min per kant, tot ze goudbruin zijn. Snij ze evt. doormidden en serveer. **Tip:** druk de **burrito's** licht aan in de pan, zodat ze gelijkmatig bruin worden.



6. Twee keer genieten

Als er bij het vullen van de burrito's wat groenten en kaas overblijft kun je daar de volgende dag een lekkere lunch mee maken. Meng ze bijvoorbeeld met (bruine) rijst of salade. Mmm!