

Mexicaanse bonenschotel

met fetatopping en knoflookbrood



30-40min



2 personen

Voor Mexicaanse bonenschotel getopt met romige feta kun je ons van Marley Spoon al wakker maken, maar we worden helemaal happy als deze warme schotel comfortfood vergezeld gaat van knapperig gebakken knoflookbrood. Deze twee zijn echt een match made in heaven. En ongemerkt krijg je dankzij de wortel en paprika in de schotel ook flink wat extra vitaminen binnen. Dat noemen wij een win-winsituatie!

Wat je van ons krijgt

- 1,6,7
- 7

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- dunschiller
- middelgrote kookpan
- oven
- ovenschaal
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 660kcal, vet 21.7g, koolhydraten 78.9g, eiwit 29.0g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200°C. Pel en hak de **ui** en **1 knoflookteen** fijn. Schil de **wortel** en snijd hem in dunne plakjes. Hak de **koriander** zonder de harde steeltjes grof. Giet de **bonen** in een zeef af en spoel schoon onder de kraan. Snijd de **paprika's** in vieren, verwijder de kern en het steeltje en snijd de **paprika's** in blokjes.



4. Schotel bakken

Verdeel de **stoof** over een ovenschaal en bestrooi gelijkmatig met de **feta**. Bak de **schotel** ca. 10min in de oven tot de **saus** bubbelt en de **kaas** goudbruin is.



2. Stoof koken

Verhit 1el olie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **wortel** 1-2min. Voeg **1tl chili con carne spice mix** toe en bak 1min. Doe dan de **gehakte knoflook**, de **bonen**, **paprika** en **tomatenblokjes** erbij. Roer door en breng de **stoof** op smaak met peper, zout en evt. extra **spice mix**. Breng aan de kook en laat de **stoof** 4-5min sudderen.



5. Brood afbakken

Snijd de **baguette** in de lengte en dan in de breedte doormidden. Bak de **baguette** op een rooster in 5-7min goudbruin en knapperig. Pel de **2e knoflookteen** en snijd hem doormidden. Wrijf de **knoflook** over het **brood**.



3. Kaas verkrumelen

Verkrumel de **feta**.



6. Stoof garneren

Neem de **bonenschotel** uit de oven en bestrooi met de **koriander**. Serveer de **schotel** met het **knoflookbrood**.