



Tortilla's met zwarte bonen en kaas

met salsa van bosui en komkommer



ca. 30min



2 personen

Tijd voor een Mexicaanse fiesta! We serveren vandaag lekkere maïstortilla's met zwarte bonen en paprika. We houden het fris en knapperig met komkommersalsa met limoen, bosui en koriander, en een beetje gesmolten kaas mag natuurlijk ook niet ontbreken.

Wat je van ons krijgt

- 1 paprika
- 1 teen knoflook
- 1 blik zwarte bonen
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 200g tomatenpassata
- 1 onbehandelde limoen
- 1 komkommer
- 1 bosui
- 10g verse koriander
- 1x kleine tortilla's ¹
- 75g geraspte cheddar ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

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

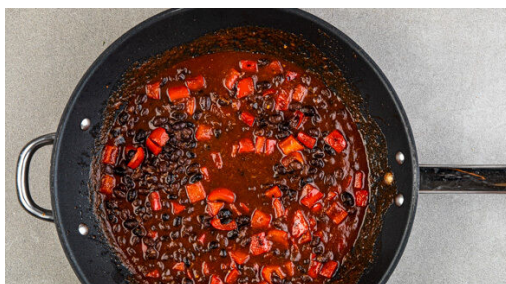
Voedingswaarde per portie

calorieën 772kcal, vet 26.2g, koolhydraten 100.7g, eiwit 28.9g



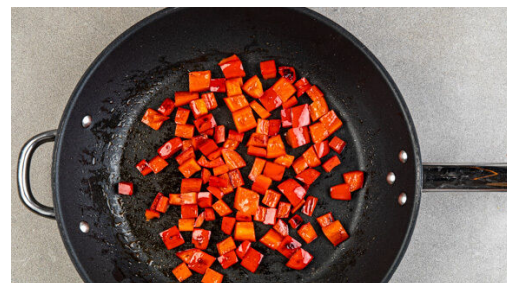
1. Groenten snijden

Verwarm de oven met grillfunctie of boven- en onderwarmte voor op 220°C - haal eerst de bakplaat eruit. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in blokjes van 1-2cm. Pel de **knoflook** en snijd of pers heel fijn.



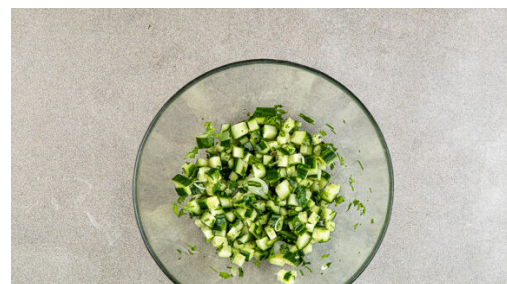
4. Bonen koken

Voeg de **knoflook** en de **kruidenmix** toe aan de pan en bak ca. 1min mee. Voeg dan de **tomatenpassata**, de **bonen** en 50ml water toe en laat op middelhoog vuur 5-7min zachtjes koken, tot de **sous** indikt. Breng op smaak met peper en zout.



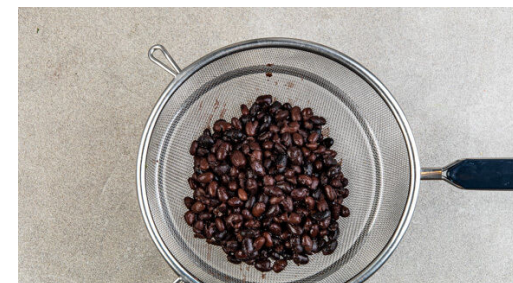
2. Paprika bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak de **paprika** met een flinke snuf zout 3-4min, tot hij zacht wordt.



5. Salsa maken

Pers de **limoen** uit en meng het **limoensap** met een flinke snuf peper en zout. Snijd de **komkommer** in blokjes van ca. 1cm. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Snijd de **koriander incl. steeltjes** fijn. Maak een **salsa** van de **komkommer**, **bosui**, **koriander** en het **limoensap**.



3. Bonen voorbereiden

Spoel de **bonen** in een zeef met koud water en laat uitlekken.



6. Tortilla's bakken

Verdeel de **tortilla's** over een bakplaat met bakpapier en beleg met de **bonen** en **paprika** in **tomatensaus**. Bestrooi met de **kaas** en bak 2-3min in de oven, tot de **kaas** gesmolten is. Verdeel de **tortilla's** over borden, garneer met de **komkommersalsa** en serveer.