

DINNERLY



Burrito's met avocado en 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 en romige avocadoblokjes afgetopt met een heerlijk frisse limoendip. Goed gevuld fingerfood dat in no-time in je buik belandt. Heerlijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blik maïs
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 2 tomaten
- 200g jasmijnrijst
- 1 onbehandelde limoen
- 1 avocado
- 1x tortilla's¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el vegan mayonaise
- 2tl 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.

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1067kcal, vet 41.0g, koolhydraten 154.2g, eiwit 20.5g



1. Maïs roosteren

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



2. Tomaten bakken

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



3. Tomatenrijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan de pan met **tomaten** en roer door. Giet 350ml water erbij en breng 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** en pers dan de **limoen** uit. Kop een **dip** van 2el mayonaise, **1el limoensap** en **1/2tl limoenrasp**. Snij de **avocado** doormidden en verwijder de pit. Snij in de schil het **vruchtvlees** kruislings in en schep de **avocadoblokjes** met een lepel eruit.



5. Burrito's oprollen

Stapel **4 tortilla's** 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 **tortilla's**. Besprenkel met wat **dip**. Vouw de zijkanten over het midden van de **tortilla's** en rol ze dan van onder naar boven op. Serveer de **burrito's** met evt. **overgebleven vulling**.



6. Nog sneller

Je kunt de tortilla's ook in de magnetron opwarmen: stapel ze 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.