

DINNERLY



Burrito's met zoete aardappel en guacamole

met kikkererwten en koriander



ca. 30min



2 personen

Burrito's gevuld met paprika, zoete aardappel en avocado, zo worden ze in Midden-Amerika al millennia gegeten. Al deze ingrediënten komen van het Amerikaanse continent en het is geen wonder dat de Maya's al doorkregen dat ze goed bij elkaar passen, opgerold in een mooi pannenkoekje. Vandaag vullen we deze vegetarische burrito verder met gebakken kikkererwten en verse koriander. Lekker kleurrijk, lekker voedzaam, lekker lekker.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zoete aardappel
- 1 paprika
- 1 blik biologische kikkererwten
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 10g verse koriander
- 1x tortilla's¹
- 1 zakje guacamole

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- zeef of vergiet

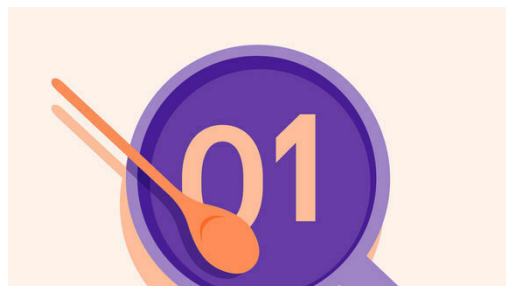
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

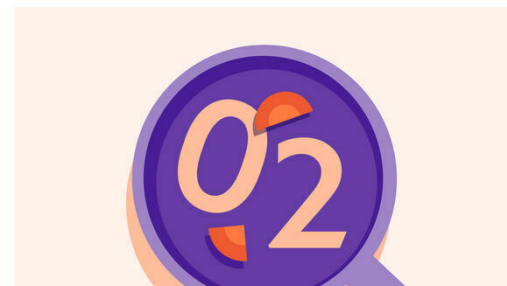
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 803kcal, vet 34.3g, koolhydraten 99.5g, eiwit 18.3g



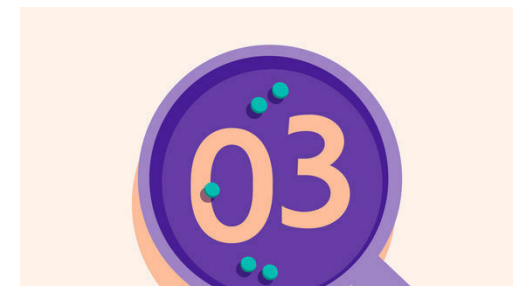
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **zoete aardappel mét schil** in blokjes van ca. 1cm. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in dunne reepjes. Pel 2 tenen knoflook en snij of pers ze fijn. Spoel de **kikkererwten** in een zeef of vergiet af met koud water en laat uitlekken.



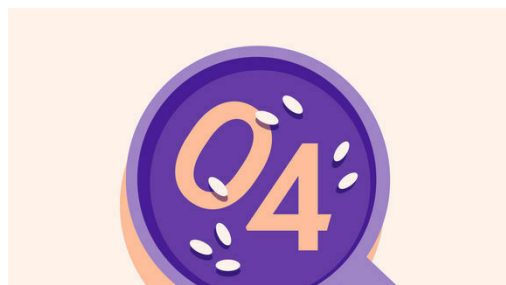
2. Zoete aardappel roosteren

Verdeel de **zoete aardappel** over een bakplaat met bakpapier. Meng met de **helft van de kruidenmix**, 1el olijfolie en de helft van de knoflook. Kruid met peper en zout en rooster 15-17min in de oven, tot de **zoete aardappel** zacht is.



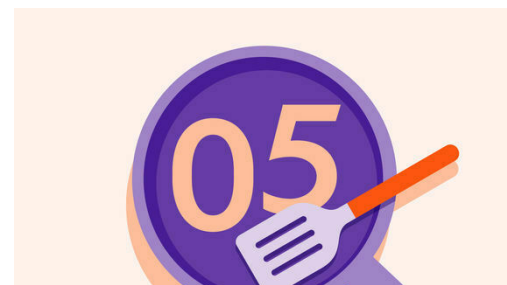
3. Kikkererwten bakken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **kikkererwten** met de **rest van de kruidenmix** en de rest van de knoflook 6-8min, tot de **kikkererwten** blaasjes krijgen. Voeg 1/2tl azijn toe en breng op smaak met peper en zout. Neem ze uit de pan en zet opzij. Veeg de pan schoon, deze gebruiken we zo weer.



4. Tortilla's opwarmen

Snij de **koriander mét steeltjes** grof. Verhit de droge, gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en warm **4 tortilla's** om de beurt op in ca. 15sec per kant.



5. Burrito's vullen

Bestrijk iedere **tortilla** in het midden met **1el guacamole**. Beleg met de **zoete aardappel**, **kikkererwten**, **paprika** en **koriander**. Vouw de zijkanten van de **tortilla's** over de vulling en rol ze dan van onder naar boven op.



6. Met de magnetron

Je kunt de tortilla's ook in de magnetron opwarmen. Stapel ze dan op een bord op elkaar en bedek ze met wat vochtig keukenpapier. Verwarm ze 20sec op 600 watt, tot ze warm zijn.