



Taco's met huevos tirados en feta

met bonenpuree en rodekoolsalade



ca. 25min



2 personen

Huevos tirados, wat letterlijk vertaald "gegooide eieren" betekent, is een typisch Mexicaans ontbijt. Maar deze taco's gevuld met pittige roerei met tomaat en jalapeños, romige bonenpuree, rodekoolsalade, limoen en koriander, en een feta-topping smaken eigenlijk op elk moment van de dag goed!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik biologische gemengde bonen
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 ui
- 1 jalapeñopeper
- 1 tomaat
- 1 onbehandelde limoen
- 1 stuk rode kool
- 10g verse koriander
- 2 biologische eieren ³
- 8 minitortilla's met maïs ¹
- 50g feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 2el melk ⁷
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan
- 2 grote koekenpannen
- keukenrasp
- citruspers

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 791kcal, vet 28.9g, koolhydraten 94.8g, eiwit 32.9g



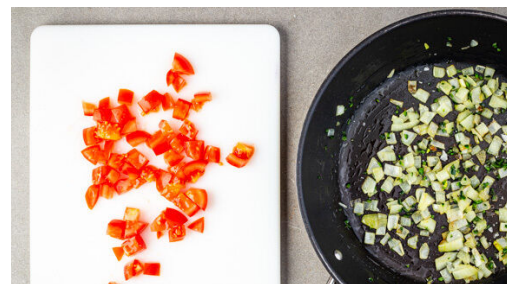
1. Bonen koken

Doe de **bonen met hun vloeistof** en de **Mexicaanse kruidenmix** in een kleine kookpan en breng ze op middelhoog vuur aan de kook. Zet het vuur laag en laat ze 5-8min koken tot ca. de **helft van de vloeistof** is verdampt. Roer regelmatig. Prak de **bonen** in de pan grof en breng op smaak met peper en zout.



4. Roerei maken

Voeg de **tomaten** toe aan de pan met de **ui** en bak 3-4min mee. Klop de **eieren** los met 2el melk en de **rest van de limoenrasp**. Voeg toe aan de pan en meng met de **tomaten**. Bak ca. 3min mee. Breng op smaak met peper en zout.



2. Groenten bakken

Halveer, pel en hak de **ui** grof. Snijd de **jalapeñopeper** in de lengte doormidden en hak fijn. Verwijder de zaadlijsten als je het minder pittig wilt. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **ui** en **jalapeño** in 4-6min zacht. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.



5. Tortilla's opwarmen

Verhit een tweede grote koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en warm de **tortilla's** ca. 15sec per kant op. **Tip:** als je een magnetron hebt, kun je steeds **4 tortilla's** op elkaar stapelen en ze 25-30sec verwarmen in de magnetron op 800W.



3. Salade maken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Snijd de **rode kool** in dunne reepjes en meng met de **limoensap**, de **helft van de limoenrasp**, 1el azijn, ½el olijfolie en ½tl zout. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof en meng de **helft van de koriander** met de **salade**. Breng naar wens op smaak met peper en zout.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **bonen** over de **tortilla's**, dan de **tomaten-roerei** gevolgd door de **rodekoolsalade**. Verkrummel de **feta** erover. Bestrooi de **taco's** met de **rest van de koriander** en serveer.