



Supersnel: Huevos rancheros met maïs

met guacamole en tortillachips



binnen 20min



2 personen

Er werd nog net niet in de testkeuken gejuigd toen chef Elisabeth haar go-to-recept voor huevos rancheros maakte. Dit Mexicaanse ontbijtgerecht dat bestaat uit een gebakken ei geserveerd met maïs en pittige saus op een tortilla is namelijk niet alleen heel lekker, maar ook voedzaam. We presenteren daarom maar wat graag de dinervariant van dit fijne gerecht. De guacamole maakt het feest af!

Wat je van ons krijgt

- 1 paprika
- 1 rode ui
- 1 tomaat
- 2 tenen knoflook
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 blik biologische zwarte bonen
- 1 blik maïs
- 200g tomatenpassata
- 1x tortilla's ¹
- 2 biologische eieren ³
- 10g verse koriander
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- 2 middelgrote koekenpannen
- zeef

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

Kooktip

De overgebleven tortilla's kun je invriezen.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 946kcal, vet 52.8g, koolhydraten 85.6g, eiwit 26.7g



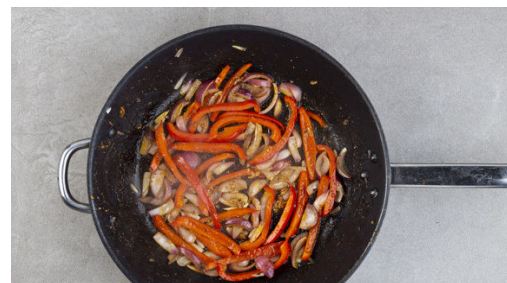
1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 210°C (190°C hetelucht). Verwijder de zaadlijsten en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Halveer, pel en snijd de **ui** ook in dunne reepjes. Snijd de **tomaat** in vieren, verwijder de kern en snijd 'm in reepjes. Pel de **knoflook** en hak of rasp fijn.



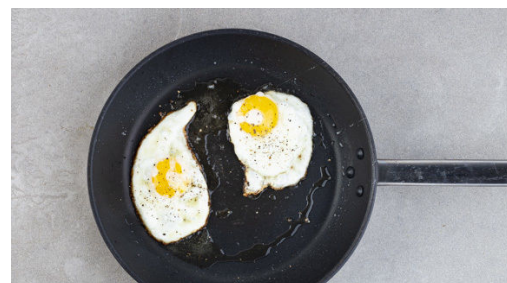
4. Tortillachips bakken

Snijd **4 tortilla's** in driehoekjes. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 2el olijfolie en peper en zout naar smaak. Bak ze in 7-8min knapperig in de oven.



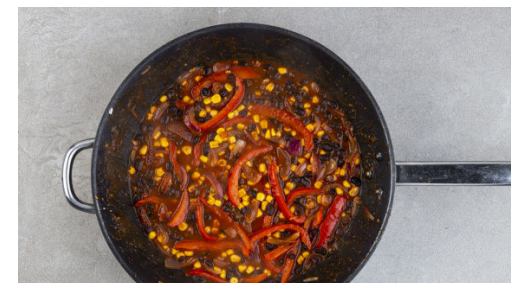
2. Groente bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **paprika**, de **ui** en de **knoflook** met **1tl kruidenmix** en een snuf zout 2-3min, tot de **ui** zacht is.



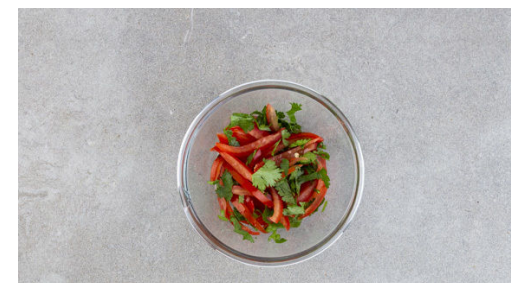
5. Eieren bakken

Verhit een tweede middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Breek de **eieren** in de pan en bak ze in 3-4min tot **spiegeleieren**. Bestrooi met wat peper en zout.



3. Bonen toevoegen

Laat de **bonen** en **maïs** uitlekken in een zeef en voeg samen met de **tomatenpassata** toe aan de koekenpan. Breng op smaak met peper en zout. Breng de **groente** aan de kook en laat ca. 5min zachtjes koken op middelhoog vuur. Breng naar wens op smaak met de **rest van de kruidenmix** en peper en zout.



6. Salsa maken

Pluk de **korianderblaadjes** en snijd ze fijn. Meng ca. **2/3 van de koriander** met de **tomaten**, 1/2el azijn en een snuf zout. Serveer de **groente** met de **spiegeleieren**, de **guacamole**, de **salsa** en de **tortillachips**. Bestrooi met de **rest van de koriander**.