



<650kcal: Portobello-taco's met zwarte bonen

met guacamole, koriander en tomaat



20-30min



2 personen

We roepen het wel vaker, maar paddenstoelen zijn toch echt fantastische vleesvervangers. Ze zijn hartig, vlezig en veelzijdig. Dit keer stop je ze bijvoorbeeld knapperig gebakken in een taco met zwarte bonen, guacamole en tomaat. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 portobello's
- 1 teen knoflook
- 1 jalapeñopeper
- 1 onbehandelde limoen
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 2 kroppen babyromanasla
- 1 tomaat
- 10g verse koriander
- 1 blik biologische zwarte bonen
- 1x tortilla's¹
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- zeef

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

Kooktip

Snijd de overige tortilla's in stukjes, meng met olie en zout en bak op 180 °C in ongeveer 8 minuten tot tortillachips.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 631kcal, vet 31.8g, koolhydraten 65.4g, eiwit 19.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor met de grillfunctie of boven/onderwarmte op 250°C. Verwijder de steeltjes en snijd de **portobello's** in plakjes. Pel de **knoflook**. Snijd de **jalapeñopeper** in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten. Rasp de **limoenschil**, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



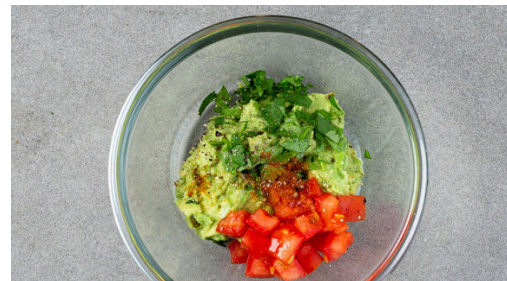
4. Bonen opwarmen

Neem de **knoflook** en **chilipeper** van de bakplaat en zet opzij. Spoel de **helft van de bonen** af in een zeef en laat uitlekken. Kruid de **bonen** met een snuf peper en zout en leg ze bij de **portobello** op de bakplaat. Schuif de plaat, tot het serveren, terug in de oven. De **rest van de bonen** gebruiken we hier niet.



2. Portobello's bakken

Meng de **portobello** met 1el plantaardige olie, **1-2tl limoensap**, **1tl paprikapoeder** en een flinke snuf peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en leg de **knoflook** en **chilipeper** erbij. Rooster 12-15min in de oven tot de **knoflook** en **chilipeper** donker zijn.



5. Guacamole afmaken

Stapel **4 tortilla's** op, wikkel ze in aluminiumfolie en verwarm 3-4min in de oven. Prak de **knoflook** fijn met een vork. Snijd de **chilipeper** in smalle reepjes. Meng de **knoflook**, **helft van de chilipeper**, de **tomaat**, **helft van de koriander** en een **flinke snuf paprikapoeder** door de **guacamole**. Proef en breng evt. verder op smaak met peper, zout en meer **chilipeper**.



3. Groente snijden

Verwijder de stronken van de **sla**, haal de bladeren uit elkaar en snij ze in dunne reepjes. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snijd in kleine blokjes. Hak de **koriander mét steeltjes** fijn.



6. Salade mengen

Klop een **dressing** van 1el plantaardige olie, 1el azijn, **½tl limoenrasp** en een snuf peper, zout en suiker. Meng de **dressing** met de **sla**. Vul de **tortilla's** met wat **sla**, **bonen**, **portobello**, **guacamole** en de **rest van de koriander**. Serveer met de **rest van de sla** en de **limoenpartjes**.