

DINNERLY



Snelle Mexicaanse sandwiches met bonen, mais en guacamole



ca. 20min



2 personen

Snel betekent niet saai of smakeloos, nee juist makkelijk én lekker! Wat dacht je van deze Mexicaans geïnspireerde en ongelooflijk lekkere gevulde pitabroodjes? De combinatie van de smaakvolle bonen- en maïssaus, verse tomaten en heerlijk romige guacamole zal niet alleen je buik vullen en je blij maken, maar ook een beetje reislust opwekken...

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 tomaten
- 1 blik biologische kidneybonen
- 1 blik maïs
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 pak pita's¹
- 1 bakje guacamole

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1el tomatenketchup
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- 2 zeven

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 847kcal, vet 20.4g, koolhydraten 138.9g, eiwit 23.9g



1. Groente voorbereiden

Snij de **tomaten** doormidden, verwijder de harde kern en snij het **vruchtvlees** in dunne plakken. Giet de **bonen** en **maïs** apart af in een zeef en laat uitlekken.



2. Bonen koken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 2tl plantaardige olie. Bak de **bonen** met **1tl kruidenmix** kort aan, voeg 1el ketchup toe en laat het geheel al roerend 2min zachtjes koken. Kruid met een flinke snuf zout.



3. Maïs toevoegen

Voeg de **helft van de maïs** toe (zie ook **stap 6**) en laat het geheel afgedekt 2-3min koken. Breng flink op smaak met peper, zout en meer van de **kruidenmix**.



4. Pita's opwarmen

Verhit ondertussen een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur. Bedruppel de **pita's** met een beetje water en rooster 2-3min per kant in de pan, tot ze warm en licht gebruind zijn. Als je wilt, kun je de **pita's** ook ca. 3min bakken op een rooster in de oven, op 200°C (180°C hetelucht).



5. Pita's vullen

Proef en breng de **guacamole** verder op smaak met peper en zout. Snij de warme **pitabroodjes** open, vul ze met de **maïs-bonenmix**, **tomatenplakjes** en **guacamole**, en serveer.



6. Meer met maïs

Wat te doen met de rest van de maïs? Wat dacht je van een snelle maïssalsa? Meng de rest van de maïs met 1-2tl azijn en wat peper en zout. Het wordt helemaal lekker met nog wat Mexicaanse kruidenmix. De salsa kun je een paar dagen afgedekt in de koelkast bewaren en past perfect bij salades of op brood met roomkaas.