



Huevos rancheros

met maïs, guacamole en tortillachips



ca. 20min



2 personen

Er werd nog net niet in de testkeuken gejuigd toen chef Elisabeth haar favoriete recept voor 'huevos rancheros' maakte. Dit stevige Mexicaanse ontbijtgerecht dat traditioneel uit gebakken eieren met bonen in een pittige tomatensaus bestaat, is namelijk - buiten voedzaam - ook nog eens hartstikke lekker. We presenteren daarom maar wat graag de dinervariant ervan. De guacamole maakt het feest af!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 1 rode paprika
- 1 tomaat
- 1 sachet komijnpoeder
- 1 sachet gerookt paprikapoeder
- 1 blik zwarte bonen
- 1 blikje maïs
- 1 pakje tomatenpassata
- 1x wraps¹
- 2 eieren³
- 10g verse koriander
- 1 bakje milde guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- zeef
- evt. fijne keukenrasp

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 859kcal, vet 39.7g, koolhydraten 88.4g, eiwit 30.1g



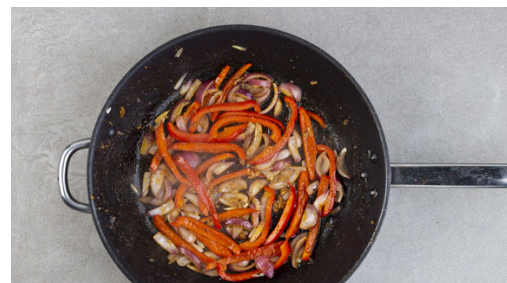
1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 190°C. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Snijd de **tomaat** in reepjes.



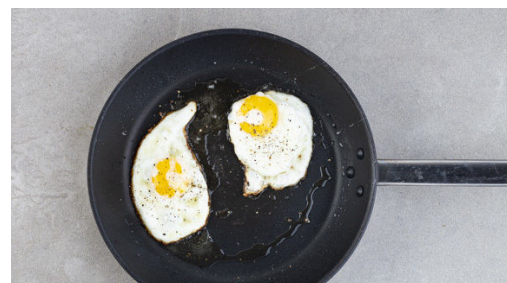
4. Tortillachips bakken

Snijd **4 wraps** in driehoekjes en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Hussel de **chips** om met 2el olie en een snuf zout en peper. Bak de **tortillachips** in 7-8min goudbruin en knapperig in de oven. Bewaar de **rest van de wraps** voor een ander recept.



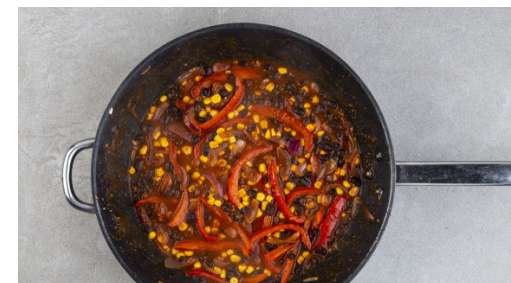
2. Ui bakken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook**, **paprika**, **1tl gerookt paprikapoeder** en **1/2tl komijn** met een snuf zout 2-3min totdat de **ui** zacht is.



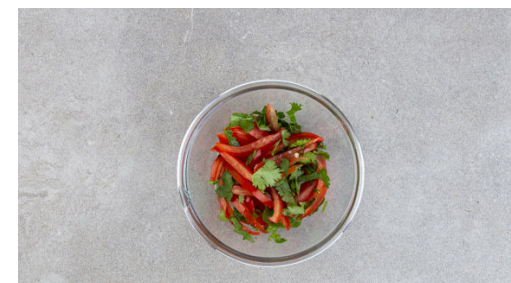
5. Eieren bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Breek de **eieren** in de pan en bak de **eieren** in 3-4min gaar. Wil je een hardere **dooier**? Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en bak de **eieren** nog 1-2min.



3. Stoof maken

Giet de **bonen** en **maïs** in een zeef af en voeg ze dan samen met de **tomatenpassata** aan de koekenpan toe. Bestrooi met 1/2tl zout en een snuf peper. Breng de **stoof** aan de kook en laat dan ca. 5min op matig vuur pruttelen tot de **bonen** zachter zijn. Breng de **stoof** op smaak met peper, zout en evt. meer **komijn** en **paprikapoeder**.



6. Salsa maken

Hak de **koriander** zonder hardere steeltjes fijn. Meng **2/3e van de koriander** met de **tomaat**, 1el azijn en een snufje zout. Schep de **stoof** op en leg er een **ei** bovenop. Serveer met de **guacamole**, **tomatensalsa** en **tortillachips**. Bestrooi de **eieren** met de **rest van de koriander** en een snuf zout en peper.