



Mexicaanse bonenschotel

met fetatopping en knoflookbrood



30-40min



2 personen

Voor een Mexicaanse bonenschotel met frisse feta kun je ons bij Marley Spoon elke dag wakker maken. We zijn helemaal blij als we er knapperig gebakken knoflookbrood bij krijgen. Deze twee zijn echt een match made in heaven. En ongemerkt krijg je dankzij de wortel en paprika in de schotel ook flink wat extra vitaminen binnen. Dat noemen we een win-winsituatie!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 1 wortel
- 1 gele paprika
- 10g verse koriander
- 1 blik borlottibonen
- 1 sachet komijnpoeder
- 1 sachet gerookt paprikapoeder
- 1 blik tomatenblokjes
- 1x feta ⁷
- 2 speltbroodjes ^{1,6,7}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- middelgrote ovenschaal
- middelgrote kookpan
- dunschiller
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

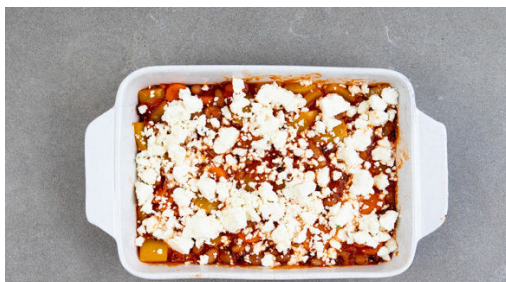
Voedingswaarde per portie

calorieën 645kcal, vet 19.3g, koolhydraten 79.2g, eiwit 31.3g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Pel en hak de **ui** en **1 knoflookteen** fijn. Schil de **wortel** en snijd hem in dunne schijfjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Hak de **koriander** zonder hardere steeltjes grof. Giet de **bonen** in een zeef af en spoel schoon onder de kraan.



4. Schotel bakken

Schep de **stoof** in een ovenschaal en verdeel de **feta** erover. Bak de **schotel** ca. 10min in de oven tot de **saus** bubbelt en de **kaas** goudbruin is.



2. Stoof koken

Verhit 1-2tl olie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **wortel**, **1tl paprikapoeder** en **1/2tl komijn** met 1/4tl zout toe en bak 2-3min. Voeg de **gehakte knoflook**, de **bonen**, **paprika** en **tomatenblokjes** toe en roer door. Breng de **stoof** op smaak met peper, zout en evt. meer **kruidenpoeder**. Breng aan de kook en laat de **stoof** 4-5min sudderen.



5. Brood afbakken

Snijd de **broodjes** in sneetjes en leg ze op een rooster of bakplaat met bakpapier. Bak 5-7min in de oven tot het brood knapperig is. Pel de **2e knoflookteen** en snijd hem doormidden. Wrijf de **knoflook** over het **brood**.



3. Feta verkrumelen

Verkrumel de **feta** grof.



6. Schotel serveren

Neem de **schotel** uit de oven en bestrooi hem met de **koriander**. Serveer de **schotel** met het **knoflookbrood**.