



Mexicaanse bonensoep

met guacamole en limoensalsa



ca. 25min



2 personen

Deze hartige bonensoep met cherrytomaten, rode paprika en pittige chilipeper is lekker snel klaar. Nu denk je misschien bij een bonensoep aan een zwaar-op-de-maag-soepje, maar je hebt zeker voldoende variatie door jouw kommetje met verfrissende limoensalsa en plakjes romige avocado te toppen. De knapperige tortillachips maken het af.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 2 tomaten
- 1 teen knoflook
- 1 rode ui
- 1 verse chilipeper
- 1 zakje Tex Mex-kruiden
- 10g verse koriander
- 1 limoen
- 2 blikken zwarte bonen
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x wraps ¹
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- middelgrote kookpan
- fijne keukenrasp
- zeef
- maatbeker
- staafmixer
- 2 bakplaten

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 855kcal, vet 25.8g, koolhydraten 110.4g, eiwit 29.7g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180°C. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Snijd de **tomaten** in blokjes. Pel en hak de **knoflook** en **ui** fijn. Houd **1el ui** apart voor stap 3. Snijd de **chilipeper** in de lengte doormidden en snijd **één helft** in dunne reepjes.



4. Soep pureren

Doe de **bouillon** en **bonen** bij de pan met **groenten** en kook alles nog eens ca. 10min op matig vuur. Verwijder de **chilipeperhelft** en pureer de **soep** met een staafmixer. De **soep** mag wat grof blijven. Proef en breng op smaak met meer **limoensap**, **Tex Mex-kruiden**, zout en/of peper naar wens.



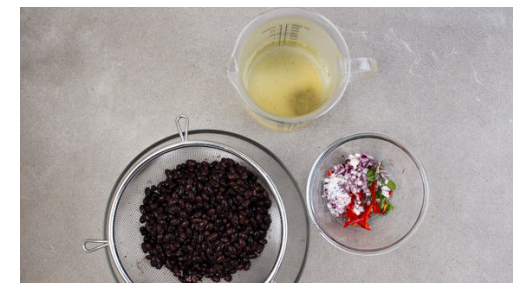
2. Soep maken

Verhit 1-2el olijfolie in een middelgrote kookpan en bak de **paprika** en **ui** met een snuf zout 2-3min. Voeg dan de **tomaten**, **knoflook**, **chilipeperhelft** en **1tl Tex Mex-kruiden** toe. Bak de **groenten** in ca. 10min op middellaag-laag vuur zacht. Pluk de **korianderblaadjes** en hak de **helft** ervan fijn. Voeg de **steeltjes** aan de soeppan toe.



5. Tortillachips bakken

Snijdt **4 wraps** in driehoekjes en leg ze op twee bakplaten. Bestrijk ze met een beetje olijfolie en bestrooi met wat zout. Bak de **tortillachips** 12-14min in de oven tot ze knapperig zijn. Bewaar de **rest van de wraps** voor een ander recept.



3. Salsa maken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Meng de **rest van ui** en **chilipeper** met de **gehakte koriander**, **limoenrasp**, **1el van het limoensap** en een snuf zout. Giet de **bonen** af. Los het **bouillonpoeder** in 400ml warm water op.



6. Serveren

Schenk de **soep** in kommen en garneer met de **guacamole**, **salsa** en de **rest van de koriander**. Serveer met de **tortillachips**.