



Groentefajita's met guacamole

en frisse ananassalsa



20-30min



2 personen

Volgens de overlevering zijn fajita's ooit uitgevonden door de cowboys van rondom de Rio Grande. Het was hun manier om de weinige groente die ze tot hun beschikking hadden, te combineren met grote hoeveelheden vlees, wat ze wél in overvloed hadden. Onze fajita's zijn vandaag vegetarisch, met lekker veel bonen om toch dat Wilde Westen-gevoel een beetje op te roepen.

Wat je van ons krijgt

- 1x broccoli
- 2 rode uien
- 1 blik cannellini-bonen
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 limoen
- 1 blikje ananastukjes
- 10g verse koriander
- 1x wraps¹
- 1 teen knoflook
- 1 bakje milde guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- zeef
- fijne keukenrasp
- staafmixer met beker
- bakkwast
- bakplaat met bakpapier

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 809kcal, vet 34.5g, koolhydraten 103.2g, eiwit 26.4g



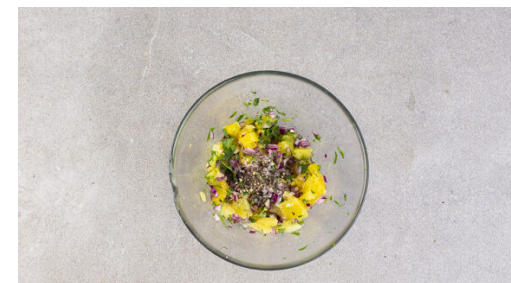
1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd hapklare roosjes van de **broccoli**. Snijd **1 ui** in parten en hak de **andere** fijn. Giet de **bonen** af.



2. Groenten roosteren

Verdeel **broccoli** en **uienpartjes** over een zijde van een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1-2el olijfolie, **1-2tl Italiaanse kruiden** en een snuf zout en peper. Hussel de **bonen** om met 1el olijfolie en verdeel ze over de andere zijde van de bakplaat. Rooster 15-25min tot de **groenten** gaar en goudbruin zijn.



3. Salsa maken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Giet de **ananas** af. Hak de **koriander** fijn. Meng de **gehakte ui** met de **ananas**, **koriander**, **1/2tl limoenrasp** en **1el limoensap**. Breng de **salsa** op smaak met zout.



4. Wraps opwarmen

Leg **4 wraps** op een bakplaat en bestrijk ze aan beide kanten met 1-2el olijfolie. Warm in 1-2min in de oven op. Pel en hak de **knoflook** fijn.



5. Dip maken

Doe de **bonen** met de **guacamole**, **knoflook**, **1-2el limoensap** en de **rest van de limoenrasp** in een hoge (maat)beker. Pureer met een staafmixer glad en breng de **dip** op smaak met peper en zout.



6. Fajita's beleggen

Bestrijk de **wraps** met de **guacamole** en verdeel de **ovengroenten** en **salsa** erover.