



Hardshell taco's met guacamole en paprika-bonenstoof



20-30min



2 personen

Dit supergave recept werd ingestuurd door Livia van 11. Zij deed mee aan onze Kid's Week-wedstrijd en stuurde ons haar favoriete recept: taco's met een zachte stoof van bonen en paprika, getopt met een heerlijk romige guacamole. Wij waren instant fan! En het leuke van vandaag is dat je de taco's zelf maakt door wraps in de oven op een rooster te hangen en vervolgens te bakken. Tof!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 blik gemengde bonen
- 1 rode paprika
- 2 tomaten
- 1x wraps ¹
- 1 zakje tex-mexkruiden
- 1 limoen
- 2 bakjes guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- ovenrek
- middelgrote kookpan
- zeef

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

Kooktip

Van de overige tortilla's kun je chips maken. Snijd ze in driehoekjes en meng ze met olie en zout. Bak vervolgens gedurende 8 min op 180 graden.

Allergenen

gluten (1), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 727kcal, vet 38.1g, koolhydraten 77.5g, eiwit 19.8g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 210°C (190°C hetelucht). Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **korianderblaadjes** grof en de **steeltjes** fijn. Snijd de **bleekselderij** in de lengte door en dan in kleine stukjes.



2. Bonen uitlekken

Giet de **bonen** af in een zeef, spoel ze om en laat uitlekken. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Snijd ook de **tomaten** in blokjes.



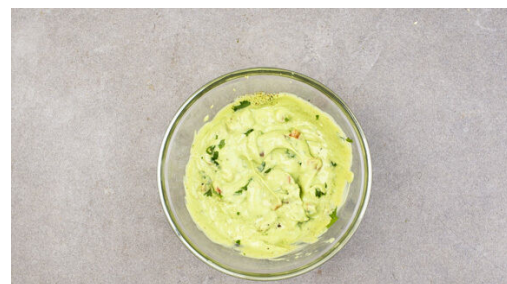
3. Wraps bakken

Bestrijk **4 wraps** met een beetje olijfolie en bestrooi ze met een snuf zout. Steek de **wraps** door de spijlen van je ovenrek zodat ze in een schelpvorm naar beneden hangen. Bak 7-10min tot de **taco's** knapperig zijn. Let op, ze kunnen snel donker worden.



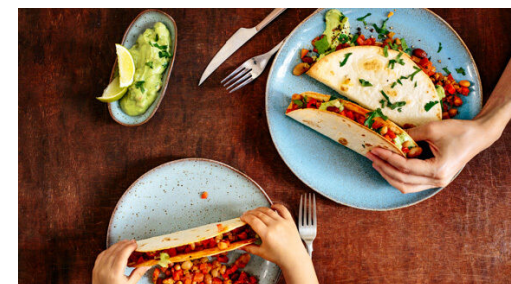
4. Bonenstoof maken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **helft van de knoflook** met **1/2tl tex-mexkruiden**, de **koriandersteeltjes**, **bleekselderij** en **paprika** ca. 3min. Voeg dan de **bonen** met **2/3e van de tomaten** en een snuf zout en peper toe. Laat 3-4min zachtjes pruttelen en proef of je nog peper, zout en **meer tex-mexkruiden** wil toevoegen.



5. Guacamole maken

Snijd de **limoen** doormidden, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Roer de **guacamole** los met de **rest van de knoflook**, het **limoensap**, de **korianderblaadjes** en **tomaten**. Proef of je nog peper of zout wil toevoegen.



6. Gerecht afmaken

Vul de **taco's** met de **bonenstoof** en **guacamole**. Serveer met de **limoenpartjes** om erover uit te knijpen.