DINNERLY

Burrito’s met zoete aardappel en paprika

met guacamole, kikkererwten en koriander

ca. 30min 2 personen

Wraps gevuld met paprika, zoete aardappel en avocado – zo worden ze in Midden-Amerika al millennia gegeten. Al deze ingrediënten komen van het Amerikaanse continent en het is geen wonder dat de Maya's al doorkregen dat ze goed bij elkaar passen, opgerold in een mooi pannenkoekje. Vandaag vullen we deze vegetarische burrito verder met gebakken kikkererwten en verse koriander. Lekker kleurrijk, lekker voedzaam, lekker lekker.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zoete aardappel
- 1 rode paprika
- 1 blik kikkererwten
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 10g verse koriander
- 1x wraps [1]
- 1 bakje guacamole

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- zeef

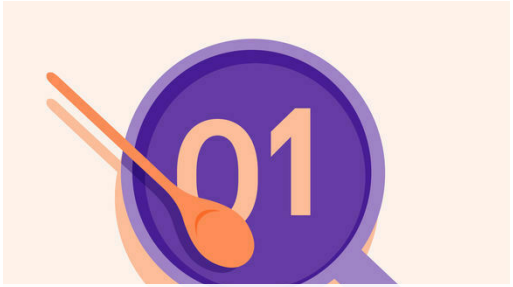
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

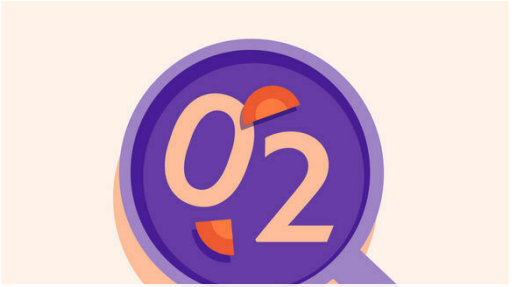
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 758kcal, vet 30.6g, koolhydraten 98.3g, eiwit 17.3g



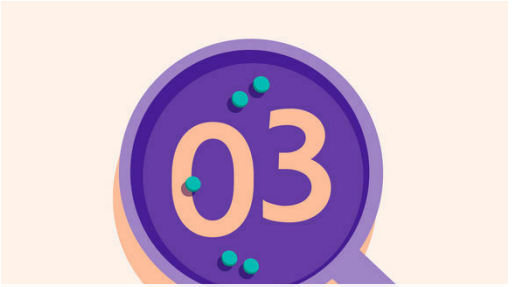
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **zoete aardappel mét schil** in blokjes van ca. 1cm. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in dunne reepjes. Pel 2 tenen knoflook en snij of pers ze fijn. Spoel de **kikkererwten** in een zeef af met koud water en laat uitlekken.



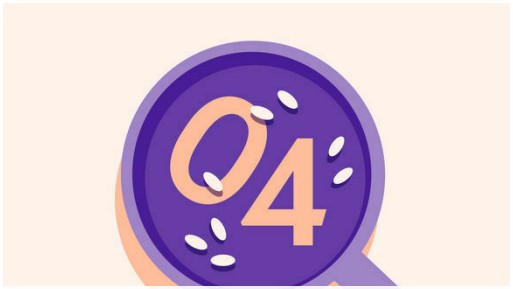
2. Zoete aardappel roosteren

Leg de **zoete aardappel** op een bakplaat met bakpapier. Meng met de **helft van de kruidenmix**, 1el olijfolie en de helft van de knoflook. Kruid met peper en zout en rooster 15-17min in de oven, tot de **zoete aardappel** zacht is.



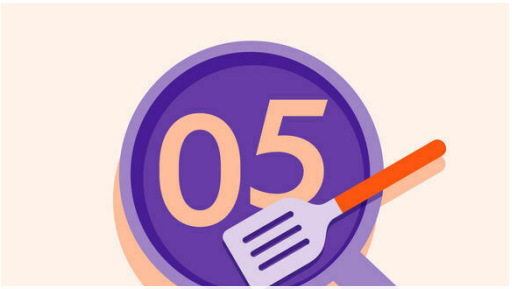
3. Kikkererwten bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie. Bak de **kikkererwten** met de **rest van de kruidenmix** en de rest van de knoflook 6-8min op medium tot hoog vuur, tot de **kikkererwten** blaasjes krijgen. Voeg 1/2tl azijn toe en breng op smaak met peper en zout. Haal ze uit de pan en zet opzij. Veeg de pan schoon, die gebruiken we zo weer.



4. Tortilla's opwarmen

Snij de **koriander mét steeltjes** grof. Verhit de pan zonder extra olie op middelhoog vuur. Verwarm **4 tortilla's** omstebeurt 1-2min, tot ze licht gebruind zijn.



5. Burrito's vullen

Bestrijk de **tortilla's** in het midden met **1el guacamole**. Beleg ze met de **zoete aardappel**, **kikkererwten**, **paprika** en **koriander**. Vouw de zijkanten van de **tortilla's** over de vulling en rol ze dan van onder naar boven op.

6. Met de magnetron

Je kunt de tortilla's ook in de magnetron opwarmen. Stapel ze dan op een bord op elkaar en bedek ze met wat vochtig keukenpapier. Verwarm ze 20sec op 600 watt, tot ze warm zijn.