



Mexicaanse bonenschotel met feta

met gele paprika en knoflookbrood



30-40min



2 personen

Voor een Mexicaanse bonenschotel met wortel en borlottibonen én feta kun je ons bij Marley Spoon elke dag wel wakker maken. Maar we worden extra blij als we er ook nog knapperig gebakken knoflookbrood bij krijgen. Deze twee zijn echt een match made in heaven!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 1 wortel
- 1 gele paprika
- 10g verse koriander
- 1 blik borlottibonen
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 1 blik tomatenblokjes
- 100g feta ⁷
- 1 volkoren baguette ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- zeef of vergiet

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

Allergenen

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

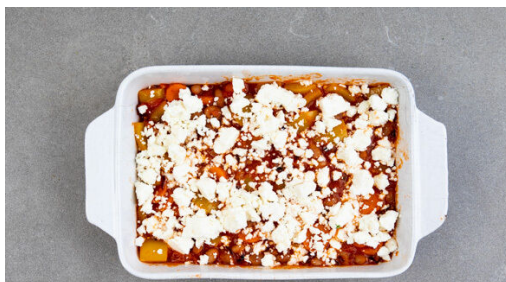
Voedingswaarde per portie

calorieën 607kcal, vet 20.7g, koolhydraten 70.0g, eiwit 27.0g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Pel en hak de **ui** en **1 teentje knoflook** fijn. Schrob of schil de **wortel** en snijd in dunne plakjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in grove blokjes. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Giet de **bonen** af in een zeef en laat uitlekken.



4. Schotel bakken

Schep de **stoof** in een ovenschaal en bestrooi gelijkmatig met de **feta**. Bak de **schotel** ca. 10min in de oven.



2. Stoof koken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **ui**, de **wortel**, **1tl Mexicaanse kruiden of meer naar smaak** en een snuf zout toe aan de pan en bak 2-3min. Voeg de **paprika**, de **gehakte knoflook** en de **bonen** toe en blus af met de **tomatenblokjes**. Proef en breng op smaak met zout en peper en laat de **stoof** 4-5min sudderen.



5. Broodjes bakken

Snijd de **baguette** in plakjes en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bak de **broodjes** in 4-5min krokant in de oven. Pel het **2e teentje knoflook**, snijd doormidden en wrijf met het snijvlak over de **geroosterde broodjes**.



3. Feta verkrumelen

Verkrumel de **feta**.



6. Afmaken en serveren

Bestrooi de gebakken **ovenschaal** naar wens met de **koriander** en serveer het **knoflookbrood** erbij.