



Mexicaanse zoete aardappel-bonenschotel

met prei en corn chips

Er staat vandaag een supersnel en lekker gerecht op het menu. Met een hoofdrol voor een mix van bonen, gecombineerd met zoete aardappel, prei, tomaat en corn chips. De biologische bonenmix bestaat uit rode kidneybonen, kikkererwten, witte bonen en boterbonen. Dit gerecht is een topper voor drukke dagen.

20 min | 611 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Zoete aardappel	g	150	300	450	600
Prei	st	0.5	1	2	2
Trostomaten	g	125	250	375	500
Tomatenpuree	g	35	70	70	100
Verse koriander	st	0.25	0.5	1	1
Mexicaanse kruiden	tl	1	2	3	4
Bonenmix met mais	g	100	200	300	400
Corn chips naturel	g	40	75	75	150
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
zelf toevoegen:					
Bakolie	el	1	2	3	4
Water of kookvocht	ml	50	100	150	200
Zout en (chili)peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de zoete aardappel, snijd in kleine stukken en kook 15-20 minuten. Giet het water af.
2. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel in een zeef onder de kraan en snijd klein. Was de tomaat en snijd klein.
3. Verhit olie in een ruime bakpan en bak de prei 2 minuten. Voeg de tomatenpuree en tomaat toe en bak nog eens 2 minuten. Schenk het water (of kookvocht) erbij, zodat je een sausje krijgt en breng op smaak met de helft van de koriander, Mexicaanse kruiden, zout en (chili) peper.
4. Spoel de bonenmix in een zeef onder de kraan, voeg toe aan de pan en schep alles goed door elkaar. Doe ook de voorgerkookte zoete aardappel erbij en bak nog enkele minuten mee.
5. Serveer de bonenschotel in een mooie schaal en verdeel de corn chips en overgebleven koriander erover. Maak af met limoensap.

Tip: Hou je van pit? Breng dan verder op smaak met tabasco of sweet chilisaus.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

