

Simpele tostada met kipgehakt

refried beans en geraspte kaas

Vandaag staat er een Mexicaans tortilla gerecht op het menu. Het gerecht heet 'tostada', wat 'geroosterd' betekent. De basis van een tostada is een knapperige wrap met een bonenpuree. De toppings kunnen per regio verschillen. De tostada van vandaag maken we met gehakt, courgette, paprika en geraspte kaas. Erbij lekkere refried beans.

30 min | 972 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
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Courgette	st	0.5	1	2	2
Puntpaprika	g	100	200	200	400
Komijnzaad	tl	0.5	1	1.5	2
Kipgehakt	g	100	200	300	400
Kidneybonen	g	100	200	300	390
Tortilla wraps	st	2	4	6	8
Geraspte kaas	g	25	50	75	100
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
(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. Pel de knoflook en snijd fijn. Was de courgette en snijd in blokjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein.
2. Verhit olie in een bakpan en bak de knoflook samen met de komijnzaadjes 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg het gehakt samen met de courgette en paprika toe en bak nog 5-6 minuten terwijl je het gehakt rul bakt. Maak op smaak met paprikapoeder, peper en zout. Schep uit de pan en dek af met aluminiumfolie om het gehaktmengsel warm te houden.
3. Spoel de kidneybonen in een zeef onder de kraan en laat uitlekken. Verhit olie in de bakpan en bak de kidneybonen 2 minuten op hoog vuur. Zet het vuur uit en voeg een scheutje water, zout en peper toe. Prak de kidneybonen grof met een vork of maak er een puree van met een staafmixer.
4. Verhit een droge bakpan (of gebruik 2 pannen) en bak de tortilla's goudbruin. Besmeer met de kidneybonenpuree en beleg met het gehakt-courgette-paprika mengsel. Strooi de geraspte kaas erover.

Tip: Je kunt natuurlijk ook alle ingrediënten in de wrap stoppen en oprollen. Zoals de welbekende burrito! Tip van Chef Danielle: Je kunt ook een beetje yoghurt of mayonaise door de bonenpuree doen om hem iets smeuiger te maken.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief