



300 gram  
groenten per  
portie \*

## Mexicaanse ovenschotel

met tortillachips en pittige tomatensalsa

Een makkelijk gerecht en super lekker voor het hele gezin! De vegetarische Mexicaanse ovenschotel met tortilla chips. Bij dit recept kan je oneindig variëren met verschillende groenten of extra's toevoegen maar een pittig jalapeño pepertje is eigenlijk een must. Jalapeño's worden meestal groen geoogst, maar ze worden rood als ze rijper zijn. Rode jalapeño's zijn over het algemeen iets zoeter en heter dan groene.

35 min | 664 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
Aardappels (vastkokend)	g	125	250	375	500
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Puntpaprika	g	75	150	225	300
Courgette	st	0.5	1	1	2
Bonenmix met mais	g	100	200	300	400
Mexicaanse kruiden	tl	1	2	3	4
Tortilla rolls jalapeño	g	50	100	150	200
Geraspte kaas	g	25	50	75	100
Zure room	ml	25	50	75	100
Tomaat	g	50	100	150	200
Jalapeño peper	st	0.25	0.5	0.75	1
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Zout en 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. Verwarm de oven voor op 200 °C. Was of schil de aardappels en snijd in blokjes. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de aardappels 15 minuten. Giet daarna het water af.
2. Pel en snipper de knoflook. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Was ook de courgette en snijd klein. Laat de bonenmix goed uitlekken in een zeef.
3. Verhit olie in een bakpan en fruit de knoflook 2 minuten. Voeg de paprika en courgette toe en bak nog 4 minuten mee. Voeg de bonenmix toe en breng op smaak met Mexicaanse kruiden, zout en peper.
4. Doe alles (ook de voorgedroogde aardappels) in een ovenschaal, verdeel de tortilla chips erover en bestrooi met de geraspte kaas. Plaats de ovenschaal 5-8 minuten in de oven tot de kaas gesmolten is. Schep de zure room erover als de schotel nog heet is!
5. Snijd intussen de tomaat en de jalapeño peper in kleine stukjes. Meng met limoensap, peper en zout en serveer bij de Mexicaanse ovenschotel (houd apart voor de kleintjes aan tafel).

*Tip: Je kunt de tomaat en jalapeño ook mee verwarmen in het gerecht als je dat lekkerder vindt.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

