



260 gram
groenten per
portie *

Tortillataart

met kidneybonen en prei

Vandaag maken we een Mexicaanse tortilla taart bestaande uit verschillende laagjes. Indrukwekkend om te zien nietwaar? Vind je dit te veel gedoe, dan kun je de wraps natuurlijk ook vullen en oprollen of dichtklappen. De Mexicaanse tortillataart serveer je in taartpunten!

25 min | 741 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

Trostomaten	<i>g</i>	50	100	150	200
Prei	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Kidneybonen	<i>g</i>	100	200	300	400
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	300	400
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Zure room	<i>ml</i>	50	100	150	150
Tortilla wraps	<i>st</i>	2	4	6	8
Geraspte kaas	<i>g</i>	40	75	75	150

zelf toevoegen:

Bakolie	<i>el</i>	1	1	2	2
Paprikapoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Sweet chilisaus	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
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. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Was de tomaat en snijd klein. Snijd de prei klein en spoel in een zeef onder de kraan. Spoel de kidneybonen en maïs in een zeef onder de kraan. Pel en snipper de ui en knoflook.
3. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook. Bak de prei enkele minuten mee, totdat de prei zacht is. Voeg vervolgens de tomaat, maïs en kidneybonen toe en laat zachtjes pruttelen. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en (chili)peper.
4. Roer de zure room los met olijfolie en chilisaus.
5. Bak de tortillawraps één voor één krokant in een droge bakpan. Bekleed een springvorm met bakpapier. Leg een wrap op de bodem. Schep een laagje van het groentemengsel erop, verdeel wat zure room erover en bestrooi met geraspte kaas. Dek het af met een wrap en herhaal de stap. Ga zo door tot alle wraps zijn gebruikt. Eindig met een laagje groentemengsel en bestrooi dit met de overgebleven geraspte kaas.
6. Plaats de tortillataart nog 5 minuten in de voorverwarmde oven, totdat de kaas gesmolten is.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Verwarm de wraps dan in de pan en beleg ze met de groenten, zure room en kaas.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

