



## Burrito Mexicana met sperziebonen

en tomatensalsa

Vandaag gaan we lekker op de Mexicaanse tour. Een burrito is een tortilla wrap, gevuld met een kruidige tomatensaus vaak in combinatie met bonen en groenten. Wij gebruiken in de burrito van vandaag ook lekkere sperziebonen. Wist je dat sperziebonen bij ons in de top 10 staan van meest gegeten groenten?

25 min | 663 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
Sperziebonen	<i>g</i>	100	200	300	400
Ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	300	400
Bonenmix	<i>g</i>	200	400	600	800
Mexicaanse kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Tomaat	<i>st</i>	1	2	3	4
knoflook	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Verse peterselie	<i>g</i>	5	5	10	10
Wraps	<i>st</i>	2	4	6	8
Little gem	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Azijn	<i>el</i>	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. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook. Was de sperziebonen, verwijder de uiteindes en snijd doormidden. Kook 8-10 minuten en spoel vervolgens onder de koude kraan (dan blijven ze er mooi fris groen uitzien).
2. Pel en snipper de ui. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Verhit olie in een bakpan en roerbak de ui en paprika 3 minuten op een hoog vuur.
3. Spoel de bonenmix in een zeef onder de kraan. Voeg de bonenmix en voorgerkookte sperziebonen toe aan de pan en verwarm mee. Breng op smaak met de Mexicaanse kruiden, zout en (chili)peper (voeg eventueel een klein scheutje water toe).
4. Was de tomaat en snijd klein. Pel en snipper de knoflook. Hak de peterselie klein. Doe alles in een kommetje, voeg olijfolie extra vierge toe en kruid met zout en (chili)peper.
5. Verwarm de tortilla wraps in een droge bakpan. Verwijder de blaadjes van de little gem en spoel onder de kraan. Snijd of scheur klein. Vul de wraps met de groenten, bonen en sla, besprenkel met de salsa en vouw dicht.

*Tip: Ook erg lekker met tabasco of chilisaus.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

