



## Mexicaanse slawraps

met kidneybonen en prei

Vandaag eten we Mexicaanse slawraps. De koolhydraatrijke tortilla wraps vervangen we voor ijsbergsla. Daardoor bevatten deze slawraps meer groente, minder koolhydraten en minder zout! Een lekkere slanke versie, waar je heerlijk van kunt genieten. De rode kidneybonen en de vetten uit de zure room en geraspte kaas zorgen ervoor dat je lang verzadigd blijft.

20 min | 538 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  |
|------------------------|-----------|-----|-----|-----|-----|
| Romatomaat             | <i>st</i> | 1   | 1   | 2   | 2   |
| Prei                   | <i>st</i> | 0.5 | 1   | 2   | 2   |
| Kidneybonen            | <i>g</i>  | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Mais                   | <i>g</i>  | 100 | 200 | 360 | 360 |
| Ui                     | <i>st</i> | 0.5 | 1   | 2   | 2   |
| Knoflookteen           | <i>st</i> | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Komijnpoeder           | <i>tl</i> | 0.5 | 1   | 1.5 | 2   |
| Paprikapoeder          | <i>tl</i> | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Ijsbergsla             | <i>st</i> | 0.5 | 1   | 1   | 2   |
| Geraspte kaas          | <i>g</i>  | 40  | 75  | 75  | 150 |
| Zure room              | <i>ml</i> | 50  | 100 | 150 | 150 |
| <i>zelf toevoegen:</i> |           |     |     |     |     |
| Bakolie                | <i>el</i> | 2   | 2   | 3   | 3   |

*\*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. Was de tomaat en prei en snijd klein. Spoel de kidneybonen en maïs in een zeef onder de kraan. Pel en snipper de ui en knoflook.
2. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook. Voeg na 3 minuten de prei toe en bak nog 2 minuten mee, totdat de prei zacht is. Voeg vervolgens de tomaten, maïs en kidneybonen toe. Breng op smaak met komijnpoeder en paprikapoeder, zout en peper. Bak kort op middelhoog vuur.
3. Haal de slablade los van de krop en was deze onder de kraan. Droog ze goed. Vul de slablade met het groentemengsel. Garneer met geraspte kaas en zure room.

*Tip: Lekker met verse Jalapeño peper.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

