



Snelle bonenschotel met crunchy corn chips en avocado

Er staat vandaag een supersnel en lekker gerecht op het menu. Met een hoofdrol voor een mix van bonen, gecombineerd met groenten en corn chips. De biologische bonenmix bestaat uit rode kidneybonen, kikkererwten, witte bonen en boterbonen. Dit gerecht is een topper voor drukke dagen. Tip: haal de avocado uit de zak en laat verder rijpen op de fruitschaal.

20 min | 650 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Prei	st	0.5	1	1.5	2
Trostomaten	g	100	200	300	400
Tomatenpuree	g	35	70	70	200
Bonenmix	g	200	400	600	800
Mais	g	90	180	270	360
Avocado	st	0.5	1	1	2
Tortillachips	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Citroensap of azijn	el	1	2	3	4
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. Pel en snipper de ui. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Was de tomaat en snijd klein.
2. Verhit olie in een ruime bakpan en bak de prei en ui samen met de tomatenpuree 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de tomaat en een scheutje water toe en bak nog eens 3 minuten. Breng op smaak met zout en (chili)peper.
3. Spoel de bonen en mais in een zeef onder de kraan en voeg toe aan de pan. Verwarm nog 5 minuten op een middelhoog vuur.
4. Halveer de avocado, verwijder de pit en haal het vruchtvlees eruit met een lepel. Prak de avocado met een vork, of snijd in plakjes. Besprenkel met olijfolie extra vierge en eventueel een beetje azijn of citroensap en kruid met zout en (chili)peper.
5. Strooi tortilla chips over de bonenschotel en serveer met de avocado puree.

Tip: Je kunt ook een beetje fijngesnipperde ui en tomaat door de avocado roeren. Hou je van pit? Breng dan verder op smaak met tabasco of chilisaus.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

