



0 gram  
groenten per  
portie \*

## Mexicaanse schotel

met bonen, mais en avocado saus

De schotel die vandaag op het menu staat bevat onder andere kidneybonen. Kidneybonen vallen onder de peulvruchten. Peulvruchten zijn goed voor je gezondheid omdat ze het LDL-cholesterol verlagen, dit houdt je bloedvaten gezond. Daarnaast bevatten ze veel eiwitten en vezels. Erg gezond dus!

20 min | 521 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  |
|--------------|-----------|-----|-----|-----|-----|
| Kidneybonen  | <i>g</i>  | 200 | 400 | 600 | 800 |
| Mais         | <i>g</i>  | 100 | 200 | 180 | 360 |
| Rode ui      | <i>st</i> | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Puntpaprika  | <i>st</i> | 0.5 | 1   | 1.5 | 2   |
| Cajunkruiden | <i>tl</i> | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Tomaat       | <i>st</i> | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Avocado      | <i>st</i> | 0.5 | 1   | 1.5 | 2   |

*zelf toevoegen:*

|                           |           |     |   |     |   |
|---------------------------|-----------|-----|---|-----|---|
| Bakolie                   | <i>el</i> | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Soja yoghurt (of yoghurt) | <i>ml</i> | 1   | 2 | 3   | 4 |
| Olijfolie extra vierge    | <i>el</i> | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| 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. Spoel de kidneybonen en mais af in een vergiet onder de kraan en laat goed uitlekken.
2. Pel de ui en snijd in ringen. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in smalle reepjes. Was de tomaat en snijd daarna in kleine blokjes.
3. Verhit bakolie in een koekenpan en fruit de ui. Zet het vuur hoog en roerbak de paprika en tomaat 3-5 minuten mee. Voeg de bonen en mais toe en bak voor 5 minuten op een middelhoog vuur. Breng op smaak met de cajunkruiden, zout en peper.
4. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en haal het vruchtvlees eruit. Prak de avocado met de soja yoghurt en olijfolie extra vierge tot een sausje. Breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de Mexicaanse schotel met de avocado saus.

*Tip: Ook erg lekker met verse koriander en limoensap.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

