



Mexicaanse bonenschotel met avocadosaus

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag een snelle en voedzame bonenschotel met kidneybonen. Rode kidneybonen bevatten veel gezonde voedingsstoffen. Bij dit snelle Mexicaans gerecht serveren we een lekkere avocadosaus. Tip: Haal de avocado uit de zak en laat deze verder rijpen op je fruitschaal.

20 min | 543 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
Rode kidneybonen	g	200	400	600	800
Mais	g	100	200	300	340
Ui	st	1	2	3	4
Rode peper	st	0.25	0.5	1	2
Puntpaprika	g	125	250	350	500
Mexicaanse kruiden	tl	1	2	3	4
Avocado	st	0.5	1	1.5	2
Volle roeryoghurt	ml	40	75	100	150
Verse koriander	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	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. Spoel de kidneybonen en mais in een zeef onder de kraan en laat goed uitlekken.
2. Pel de ui en snijd in ringen. Snijd de rode peper heel klein. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in smalle reepjes.
3. Verhit olie in een bakpan en roerbak de ui, rode peper en paprika 3-5 minuten. Voeg de bonen en mais toe en bak 5 minuten op een middelhoog vuur. Breng op smaak met de Mexicaanse kruiden, zout en peper.
4. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en haal het vruchtvlees eruit. Prak de avocado met de yoghurt en olijfolie extra vierge tot een saus. Breng op smaak met een deel van de koriander, zout en peper.
5. Serveer de Mexicaanse schotel met de avocadosaus. Garneer met overgebleven koriander.

Tip: Heb je toevallig kaas in huis? Het is lekker om wat kaas over de schotel te raspen. Het sausje is ook erg lekker met citroensap.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

