

EAT 
GREEN

KOOK & DONEER
ZOMER 2017

Mexicaanse tomaten-bonensoep

met chili-kaasnacho's



20-30min



Voor 3-4 personen

Tijdens één van zijn tripjes naar Berlijn, ontdekte chef Bas dat deze stad de chili-cheese frietjes als warme broodjes over de toonbank vliegen. Oorspronkelijk voorzien van een echte vleeschili, leek het hem een goed idee om bij deze soep veggie nacho's te serveren. En geef hem eens ongelijk: die chips gaan er bij iedereen als zoete koek in. P.S. bestel dit recept en support de lokale Voedselbank met een kleine donatie!

Wat je van ons krijgt

- tenen knoflook
- verse jalapeñopeper
- blik gehakte tomaten
- rode paprika
- geraspte kaas ⁷
- tarwetortilla's ¹
- verse koriander
- groentebouillonblokje ⁹
- blik zwarte bonen
- zoete chilisaus
- Mexicaanse kruidenmix

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- grote kookpan
- maatbeker
- oven
- vergiet

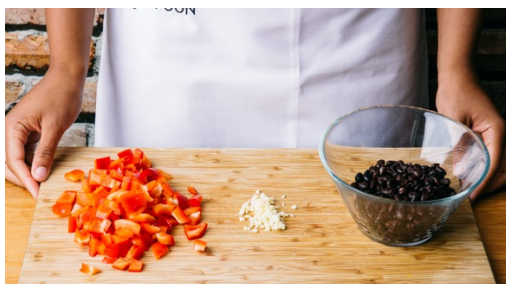
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 640.0kcal, vet 22.6g, eiwit 25.0g, koolhydraten 78.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht/220°C. Halveer de **paprika**, verwijder de zaadlijsten en snijd in blokjes van 1cm. Pel de **knoflook** en hak fijn. Spoel de **bonen** in een vergiet onder de koude kraan en laat uitlekken.



4. Nacho's bakken

Neem vervolgens de bakplaat met **nacho's** uit de oven en zet de grillfunctie aan. Verdeel de **chilisaus** over de **nacho's** en bestrooi met de **geraspte kaas** en **jalapeño-ringen**. Gebruik de **peper** niet als je niet van pittig houdt. Bak 3-5 min in de oven tot de **nacho's** knapperig zijn en de **kaas** gesmolten is.



2. Soep starten

Verhit een grote kookpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **Mexicaanse kruidenmix**, **paprika** en **bonen** toe en bak 3min zodat de **paprika** en **bonen** iets zachter worden. Voeg de **gehakte tomaten** met 1L water toe en verkruiemel het **bouillonblokje** erboven. Kook de **soep** 10-15min, totdat het de gewenste consistentie heeft.



5. Soep afmaken

Hak intussen de steeltjes en blaadjes van de **koriander** heel fijn en roer de **helft** door de **soep**. Breng de **soep** op smaak met zout en peper.



3. Nacho's voorbereiden

Snijd intussen de **tortilla's** in kleine driehoeken. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met een paar druppels olijfolie en bak ca. 5-8min goudbruin in de oven. Snijd ondertussen het kapje van de **jalapeño-peper** en rol de **peper** tussen je handen zodat de zaadje eruit regenen. Snijd de **peper** in smalle ringen.



6. Serveren

Serveer de **soep** met de **chili-kaas nacho's**. Garneer de **nacho's** met wat **koriander**.