

# MARLEY SPOON



## Wrap met frijoles fritos, gebakken paprika en zure room

 20-30min  Voor 3-4 personen

Met zo'n naam kan het niet anders dan dat deze zwarte bonen uit Mexico komen! Frijoles fritos, in het Engels 'refried beans' en in minder mooi Nederlands 'gebakken bonenpuree,' is een dip die doorgaans wordt geserveerd met kaas, zure room en tortillachips. Als beleg van onze fantastische wraps doet ze het echter ook prima. Vul met zoet-zure paprikarelish, frisse Granny Smith-appel en zure room en jouw Tex-Mex bite is klaar.

## Wat je van ons krijgt

- verse koriander
- rode paprika
- chili con carne-kruidenmix
- paprikapoeder
- beker zure room <sup>7</sup>
- gele paprika's
- limoen
- rode ui
- Granny Smith appel
- blikken zwarte bonen
- tarwetortilla's <sup>1</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

## Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- oven
- staafmixer
- vergiet

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

### Allergenen

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

### Voedingswaarde per portie

calorieën 720.0kcal, vet 28.3g, eiwit 20.5g, koolhydraten 86.6g



### 1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180°C hetelucht/200°C. Halveer, pel en hak de **ui** fijn. Halveer de **paprika's**, verwijder zaden en zaadlijsten en snijd in 0,5-1cm brede repen. Spoel de **zwarte bonen** in een vergiet of zeef onder de kraan schoon en laat uitlekken.



### 4. Paprikarelish maken

Verhit 1el olijfolie in een tweede grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **paprikarepen** toe en bak 5-6min tot ze iets zachter zijn. Meng intussen in een kommetje 1el azijn met 1el suiker en roer tot de suiker is opgelost. Voeg dit aan de **paprika's** toe en warm nog 1min door. Breng op smaak met zout.



### 2. Kruiden snijden

Pluk de **korianderblaadjes**, hak de **steeltjes** fijn en houd van elkaar gescheiden. Trek voorzichtig de **tortilla's** van elkaar los en pak ze goed in aluminiumfolie in. Plaats ca. 5min in de oven, zet de oven dan uit en laat de **tortilla's** ingepakt tot het beleggen erin zodat ze niet uitdrogen.



### 5. Saus en dressing maken

Roer het **paprikapoeder** met een snuf zout door de **zure room**. Doe de **korianderblaadjes**, 2el olijfolie, 2-3el water in een hoge kom of maatbeker. Rasp de **limoenschil** erboven fijn en pers de **limoen** erboven uit. Blend met een staafmixer tot een gladde **dressing**. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Frijoles refritos maken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan. Bak de **ui** met de **koriandersteeltjes** 1min. Voeg de **bonen** en **helft van de chili con carne-kruidenmix** toe. Bak 5-6min op middelhoog vuur en prak de **bonen** grof. Voeg evt. een scheutje water toe en breng de **bonenpuree** op smaak met zout, peper en **meer kruidenmix**. Houd warm tot aan het serveren.



### 6. Appel snijden

Snijd de **Granny Smith appel** in dunne lucifers, of rasp grof. Beleg de **tortilla's** met **bonenpuree**, **paprika**, **zure room**, **appel** en de **limoendressing** en rol op.