
Hartig cowboyontbijt

met zwartebonen mash & pittige salsa



Cooking Time



Voor 3-4 personen

Wat je van ons krijgt

- verse koriander
- tomaten
- komijn
- tarwetortilla's ¹
- groene jalapeñopeper
- feta ⁷
- zwarte bonen
- knoflook
- rode ui

Wat je thuis nodig hebt

- 4 eieren ³
- olijfolie
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- aluminiumfolie
- grote koekenpan
- kleine kookpan
- staafmixer
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Salsa maken

Snijd **tomaten** in vieren. Pel, halveer en hak de **ui** grof. Halveer de **jalapeñopeper**, verwijder zaadjes. Hak **een helft** grof, snijd de **andere helft** in ringen. Pel en halveer de **knoflook**, hak **1 helft** grof. Doe de **tomaten, ui, gehakte jalapeño, gehakte knoflook**, de **helft van de komijn**, zout en peper in een kom of maatbeker. Pureer grof met een staafmixer.



4. Bonenmash maken

Voeg de **zwarte bonen, koriandersteeltjes, rest van de komijn** en de **gekneusde knoflook** aan de gebruikte pan toe. Voeg de **helft van het bonenvocht** en zout en peper naar smaak toe. Kook op middellaag vuur 5-6min, af en toe prakkend met een vork, totdat de **mash** dik is. Voeg evt. meer **bonenvocht** of gewoon water toe en breng de **mash** op smaak met peper en zout.



2. Salsa koken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur. Voeg 1-2el olijfolie en dan de **salsa** toe en breng langzaam aan de kook. Kook op middellaag vuur 3-5min totdat de **salsa** wat dikker is. Doe de **salsa** in een kom en zet de pan terug op het vuur.



5. Eieren bakken

Verhit intussen een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **tortilla's** één voor één 30sec per kant. Leg op een bord en dek af met aluminiumfolie. Verhit de pan opnieuw op middelhoog vuur met 1-2el plantaardige olie. Breek 4 eieren boven de pan en bak 3-4min, zet het vuur middellaag en bak 1-2min totdat het eiwit gaar is. Bestrooi met peper en zout.



3. Ingrediënten voorbereiden

Pel en kneus of plet intussen de **rest van de knoflook** (houd de teen zo veel mogelijk intact) met de bal van je hand. Pluk de **korianderblaadjes** en hak de **steeltjes** fijn. Vang bij het afgieten van de **zwarte bonen** het vocht op.



6. Serveren

Leg **2 warme tortilla's** op elk bord, zodat ze elkaar wat overlappen. Verdeel de **bonenmash** erover en leg er een gebakken ei op, verdeel wat **salsa** erover en verkrumel de **feta** erboven. Bestrooi met de **koriander** en **jalapeñoringen**, serveer met de **rest van de salsa**.