
Toffe taco's met guacamole

met bonen-paprikastoof



Cooking Time



2 personen

Wat je van ons krijgt

- Rodriguez's chili con carne spice mix
- yoghurt ⁷
- verse koriander
- avocado's
- rode paprika
- gemengde bonen
- teen knoflook
- tomaten
- limoen
- bleekselderij ⁹
- wraps ¹

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- kookpan
- oven
- ovenrek
- staafmixer
- zeef

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



1. Smaakmakers voorbereiden

Verwarm de oven voor op 190°C. Pel en hak de **knoflook** fijn. Pluk de **korianderblaadjes**, hak ze grof en hak de **steeltjes** fijn. Snijd de **bleekselderij** in de lengte door en dan in kleine stukjes.



2. Groenten snijden

Giet de **bonen** af in een zeef, spoel ze om en laat uitlekken. Snijd de **paprika's** in vieren, verwijder de steel en zaadlijsten en snijd de **paprika** in blokjes. Snijd de **tomaten** in blokjes. Tip: als je de tijd hebt kun je eerst de pitjes er met een lepel uitschrapen.



3. Wraps bakken

Bestrijk **4 wraps** met een beetje olijfolie en bestrooi ze met een snuf zout. Steek de **wraps** door de spijlen van je ovenrek zodat ze in een schelpvorm naar beneden hangen. Bak de **wraps** 7-10min tot ze knapperig zijn. Let op, ze kunnen snel donker worden! Gebruik de **rest van de wraps** voor een ander recept.



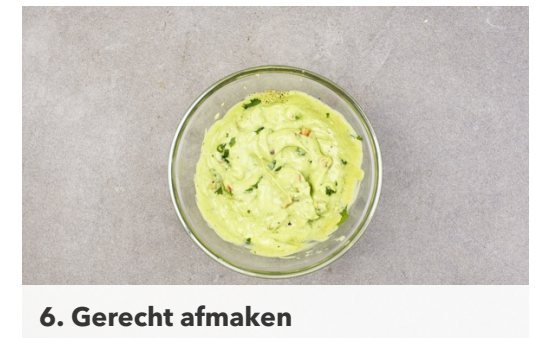
4. Bonenstoof maken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur en bak de **helft van de knoflook** met **1/2tl chili con carne spice mix**, de **koriandersteeltjes**, **bleekselderij** en de **paprika** 3min. Voeg dan **2/3e van de tomaten**, de **bonen** en een snuf zout en peper toe. Kook nog 3-4min. Proef en breng de **stoof** op smaak met peper en evt. zout en **meer spice mix**.



5. Guacamole maken

Snijd de **avocado's** open, verwijder de pit en lepel het **vrucht vlees** uit de schil. Snijd de **limoen** doormidden, pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



6. Gerecht afmaken

Doe de **avocado's** met de **rest van de knoflook**, **1el limoensap**, **yoghurt**, **1/4tl zout** en peper in een hoge (maat)beker of blender en pureer grof. Roer de **rest van de tomaat** en **helft van de koriander** erdoor. Breng de **guacamole** op smaak met peper en zout. Serveer de **taco's** met de **bonenstoof**, **guacamole**, de **rest van de koriander** en de **limoenpartjes**.