

Hello
FRESH

WIJNBOX

Cabriz Tinto

Een stoere wijn bij een stoer gerecht! Deze houtgerijpte Portugees is een volwaardige partner voor dit spicy ovengerecht.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 52
2016



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze via. De mooiste foto krijgt een verrassing!

Mexicaanse ovenschotel met kidneybonen en cheddar

Met tacoschelpen

Van pittige peper tot zoete bataat, zilte kaas en frisse balsamico-azijn; dit gerecht heeft veel smaken! Je bedekt de schotel met tacoschelpen en cheddar. Zet het nog even in de oven voor een heerlijk krokante bovenlaag! Snel klaar met voorgesneden groente.



30-35 min



gemakkelijk



eet binnen
3 dagen



vegetarisch



kind-
vriendelijk



glutenvrij

bewaar in de koelkast



Groentemix met bataat



Cheddar



Ui



Knoflookteen



Groene peper



Tomaten



Komijnzaad



Tomatenpuree



Kidneybonen



Tacoschelpen

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Groene peper (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaten (st)	2	4	6	8	10	12
Groentemix met bataat (g) 23	250	500	750	1000	1250	1500
Gemalen komijnzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomatnpuree (blik)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Kidneybonen (pot)	½	1	1½	2	2½	3
Tacoschelpen (st)	2	4	6	8	10	12
Cheddar (g) 7	40	75	100	125	150	175
Zonnebloemolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van **23)** selderij.

Benodigheden

Wok of hapjespan met deksel, ovenschaal

Voedingswaarden 635 kcal | 25 g eiwit | 71 g koolhydraten | 23 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 21 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de groene peper en snijd fijn. Snijd de tomaat klein.



2 Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de ui, knoflook en helft van de groene peper 2 minuten op laag vuur. Voeg in de laatste 30 seconden het komijnzaad toe.

3 Voeg vervolgens de groentemix met bataat, tomaat en tomatnpuree toe en bak al roerende 1 minuut op middelhoog vuur.

4 Voeg de kidneybonen met vocht en de zwarte balsamicoazijn toe aan de wok of hapjespan en laat, afgedekt, 10 - 15 minuten zachtjes koken op middellaag vuur. Breng op smaak met peper en zout.



5 Doe het groentemengsel in de ovenschaal. Verkrumel de tacoschelpen erover en bestrooi met de cheddar. Bak 7 - 8 minuten in de oven, tot de kaas gesmolten is en de taco's knapperig zijn.

6 Verdeel het gerecht over de diepe borden en garneer naar smaak met de overige groene peper.



Tip! Heb je weinig tijd? Verwarm de oven voor op 180 graden en bak de groente, kidneybonen en bataat 12 minuten in de wok of hapjespan. Verwarm ondertussen de tacoschelpen 5 minuten in de oven en vul ze met de groente uit de pan. Garneer met de cheddar.