



WIJNADVIES

Ramón Roqueta Tinto

Bij de krachtige smaken van dit gerecht, is het lekker deze Ramon Roqueta te drinken met een frisse maar volle en licht kruidige smaak.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 21
2016

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

Mexicaanse tortillapizza met mole

Een mix tussen de Mexicaanse en Italiaanse keuken

Tortilla is een typisch Mexicaans product. Zeker als je hem serveert met kidneybonen en mais. Maar door de tortilla te serveren als een pizza krijgt het een Italiaans tintje! Mole is een Mexicaanse saus op basis van bonen. Jij doet er nog een beetje banaan doorheen waardoor het een heerlijke lichtzoete saus wordt.

bewaar in de koelkast



25-30 min



gemakkelijk



vegetarisch



kindvriendelijk



Kidneybonen



Mais



Groene paprika



Tomaat



Banaan



Ui



Paprikapoeder



Volkoren tortilla



Beleg kaasblokjes

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kidneybonen (pot)	½	1	1½	2	2½	3
Mais (pot)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Groene paprika	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat	1	2	3	4	5	6
Banaan	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Volkoren tortilla 1) 15)	1	2	3	4	5	6
Belegen kaasblokjes (g) 7)	50	75	100	125	150	175
Olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **7)** Melk/lactose
15) Kan sporen bevatten van soja en melk/lactose

Benodigheden

Blender of hoge kom met staafmixer, wok of hapjespan, bakplaat met bakpapier

Voedingswaarden 654 kcal | 125 g eiwit | 65 g koolhydraten | 29 g vet, waarvan 11 g verzadigd | 18 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 180 graden. Laat de kidneybonen en mais apart uitlekken. Snijd de paprika en de tomaat in blokjes. Snijd de banaan in plakken en snipper de ui.



2 Schep de banaan en de helft van de kidneybonen over in een hoge kom of blender en pureer tot een saus. Voeg de helft van het paprikapoeder toe en breng op smaak met peper en zout. Dit is de mole.

3 Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de ui 2 minuten. Voeg de paprika toe en bak 5 minuten. Voeg de laatste 2 minuten de tomaat, mais, overige kidneybonen en het overige paprikapoeder toe. Breng op smaak met peper en zout.

4 Leg de tortilla op een bakplaat met bakpapier en besmeer met de mole. Verdeel het groentemengsel erover en bestrooi met de kaasblokjes. Bak de tortilla 10 minuten in de oven tot de kaas gesmolten is.



5 Serveer het gerecht op de borden. Het is ook leuk om het gerecht op een snijplank te serveren en de tortillapizza met een pizzasnijder in punten te snijden.



Tip! Passen de tortillapizza's niet samen in de oven? Vouw ze dan dicht als een klassieke wrap, dat bespaart ruimte.