



VEGETARISCHE MEXICAANSE KAPSALON

met zelfgemaakte guacamole en tomatensalsa



Zoete aardappel



Mexicaanse kruiden



Zwarte bonen



Maiskolf *



Avocado



Sjalot



Rode peper *



Knoflookteen



Verse koriander *



Limoen *



Tomaat *



Geraspte cheddar *



Zure room *

Totaal: **50** min.

Gemakkelijk

Eet binnen **5** dagen

Veggie

Wist je dat de kapsalon zijn naam te danken heeft aan de kapper die het altijd bestelde bij een Rotterdamse shoarmazaak? Deze vegetarische variant is exotischer, met zelfgemaakte guacamole en tomatensalsa. Daarnaast is dit recept een stuk voedzamer dan de traditionele variant: je krijgt maar liefst 75% van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid vezels binnen. Dit komt voornamelijk door de zoete aardappelen en zwarte bonen, maar ook de avocado en mais maken dit een vezelrijk gerecht.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, 3x kom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **vegetarische Mexicaanse kapsalon**.



1 FRIETEN MAKEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **zoete aardappel** en snijd in frieten van 1 cm dik. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met per persoon ½ el olijfolie en 1 tl **Mexicaanse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om en bak de frietjes 30 – 35 minuten in de oven, tot ze gaar zijn. Schep halverwege om.



4 GUACAMOLE MAKEN

Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Prak de **avocado** in een kom en meng vervolgens met de **rode peper**, **sjalot**, **knoflook** en ½ van de **koriander**. Meng dan per persoon ½ el **limoensap** en ½ tl extra vierge olijfolie door de guacamole. Breng op smaak met peper en zout. Meng voor de salsa de **tomatenblokjes** in een kom met ½ van de **koriander**. Voeg per persoon 1 tl extra vierge olijfolie en ½ tl witte balsamicoazijn toe aan de tomatensalsa. Breng op smaak met peper en zout.



2 BONEN BAKKEN

Giet de **zwarte bonen** af. Meng de **bonen** in een kom met per persoon ½ tl **Mexicaanse kruiden** en ¼ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **bonen** na 20 minuten van de baktijd over de **zoete aardappel** en bak mee in de oven. Snijd ondertussen de maiskorrels los van de **maiskolf**.



5 CHEDDAR SMELTEN

Meng de maiskorrels met de **zwarte bonen** en **zoete aardappel** en strooi de **cheddar** erover. Zet de bakplaat nog 3 – 5 minuten terug in de oven, of tot de **cheddar** gesmolten is.



3 SNIJDEN

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **maiskorrels** 4 – 6 minuten met een snuf zout. Snijd ondertussen de **avocado** in blokjes en snipper de **sjalot** zeer fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn en hak de **koriander** grof. Pers de helft van de **limoen** uit en snijd de andere helft in parten.



6 SERVEREN

Verdeel de **bonen** en zoete-aardappelfrietjes met **cheddar** over de borden. Serveer met de guacamole, tomatensalsa en **zure room**. Garneer met de overige **koriander** en limoenpartjes.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zoete aardappel (g)	300	450	600	750	1050	1200
Mexicaanse kruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte bonen (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Maiskolf (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander (g) *	5	10	15	20	25	30
Limoen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Geraspte cheddar (g)	12	25	37	50	62	75
7) *						
Zure room (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3582 / 856	504 / 120
Vet totaal (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	12,7	1,8
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	26,6	3,7
Vezels (g)	23	3
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,3	0,2

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

TIP: Let jij op je calorie-inname? Maak de guacamole dan zonder extra vierge olijfolie. Ook kun je de maiskorrels bakken in de helft van de aangegeven hoeveelheid roomboter.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

