

Hello
FRESH

WIJNBOX

Ramón Roqueta tinto

Roqueta tinto is een zachte wijn met smaken van rood fruit en kruiden. De soepele structuur maakt dit de ideale wijn bij deze Mexicaanse schotel.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 41
2016

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

Mexicaanse ovenschotel met kidneybonen en cheddar

Met een krokant korstje van tacoschelpen

Van pittige peper tot zoete bataat, zilte kaas en frisse balsamico-azijn; heerlijke smaken samen in een ovenschaal vol groenten! Je bedekt de schotel met tacoschelpen en cheddar en zet het nog even in de oven voor een heerlijk krokante laag!



30-35 min



gemakkelijk



eet binnen
5 dagen



pittig



vegetarisch



glutenvrij

bewaar in de koelkast



Peen



Cheddar



Ui



Knoflookteen



Groene peper



Bataat



Tomaten



Rode puntpeper



Komijnzaad



Tomatenpuree



Kidneybonen



Tacoschelpen

Ingrediënten

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|-----------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Ui | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Knoflookteen | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Groene peper | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Bataat (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Tomaten | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Rode puntpaprika | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peen | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Komijnzaad (gemalen) (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tomatenpuree (blik) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1⅓ | 1⅔ | 2 |
| Kidneybonen (pot) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tacoschelpen | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Cheddar (g) 7) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Olijfolie (el)* | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Zwarte balsamicoazijn (tl)* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper & zout* | Naar smaak | | | | | |

* Zelf toevoegen

Allergenen

7) Melk/lactose

Benodigdheden

Wok of hapjespan met deksel, ovenschaal

Voedingswaarden 691 kcal | 22 g eiwit | 80 g koolhydraten | 20 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 23 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. Schil of was de bataat grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Snijd de tomaat, paprika en peen klein.



2 Verhit de helft van de olijfolie 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 de gemalen komijnzaad toe.

3 Voeg vervolgens de bataat, tomaat, paprika, peen en tomatenpuree 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 Vet ondertussen een ovenschaal in met de overige olijfolie.

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

7 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de overige groene peper.



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