



# MEXICAANSE OVENSCHOTEL MET CHEDDAR

Met knapperige tacobchelpen en kidneybonen



## SYNERA TINTO

Tempranillo is soepel met rood fruit en kruiden en past perfect bij de Mexicaanse keuken! Het kleine deel cabernet geeft de wijn net wat extra pit.



Ui



Knoflookteen



Groene peper



Pruimtomat



Gemalen komijnzaad



Groentemix met bataat \*



Tomatenpuree



Kidneybonen



Tacobchelpen



Geraspte cheddar \*

Totaal: **30-35** min.

Family

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen **3** dagen

Glutenvrij

Van pittige peper tot zoete bataat en van zoutige kaas tot frisse balsamicoazijn: dit gerecht zit boordevol smaak. De Mexicaanse schotel maak je af met tacobchelpen en cheddar en bak je af in de oven voor een heerlijk krokante bovenlaag.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel en ovenschaal.

Laten we beginnen met het koken van de **Mexicaanse ovenschotel met cheddar**.



### 1 GROENTEN SNIJDEN

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



### 2 FRUITEN

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



### 3 GROENTEN BAKKEN

Voeg de **groentemix met bataat**, de **pruimtomaat** en de **tomatenpuree** toe en bak al roerend 1 minuut op middelhoog vuur.



### 4 BONEN TOEVOEGEN

Voeg als laatste de **kidneybonen** met hun vocht en de zwarte balsamicoazijn toe aan de pan en laat, afgedekt, 10 – 15 minuten zachtjes koken op middellaag vuur. Breng op smaak met peper en zout.



### 5 IN DE OVEN

Doe het groentemengsel in de ovenschaal. Verkruimel de **tacoschelpen** erover en bestrooi met de **cheddar**. Bak 7 – 8 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.



### 6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over diepe borden en garneer naar smaak met de overige **groene peper** voor een beetje pit.

#### ★ TIP

Heb je weinig tijd? Verwarm de oven voor 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.

## 1-6 PERSONEN 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
Pruimtomaat (st)	2	4	6	8	10	12
Gemalen komijnzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Groentemix met bataat (g) 23 *	150	300	450	600	750	900
Tomatenpuree (blik)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Kidneybonen (pot)	½	1	1½	2	2½	3
Tacoschelpen (st)	3	6	9	12	15	18
Geraspte 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 | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3247 / 776	409 / 98
Vet totaal (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,2
Koolhydraten (g)	103	13
Waarvan suikers (g)	26,0	3,3
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1,9	0,2

#### ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.



#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 34 | 2017

