



MEXICAANSE NACHO'S

met zelfgemaakte tortillachips, guacamole en zwarte bonen



Witte tortilla



Gemalen komijnzaad



Belegen kaas, geraspt



Limoen *



Tomaat *



Zwarte bonen



Verse koriander *



Knoflookteen



Avocado



Pompoenpitten



Mexicaanse kruiden



Zure room *

Totaal: 25-30 min.

Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Vanavond ga je voor een echte fiesta Mexicana met nacho's van zelfgemaakte tortillachips. Dit is niet alleen superlekker, het is ook heel eenvoudig om te maken. De klassieke nacho's worden geserveerd met jalapeñopepers, maar inmiddels zijn er veel variaties – jij serveert het vandaag met guacamole, zwarte bonen en tomaat.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x kom, koekenpan en bakplaat met aluminiumfolie.

Laten we beginnen met het koken van de Mexicaanse nacho's.



1 TORTILLA'S SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en snijd elke **tortilla** in 12 driehoekjes.



2 TORTILLACHIPS BAKKEN

Meng de **tortillachips** op een bakplaat met aluminiumfolie met de zonnebloemolie, de **komijn** en een snuf zout. Zet de bakplaat bovenin de oven en bak de **tortillachips** in 8 – 13 minuten knapperig. Schep halverwege om. Verdeel de **belegen kaas** over de **chips** en bak de laatste twee minuten mee, tot de **kaas** gesmolten is.



3 TOMAAT MENGEN

Pers ondertussen de **limoen** uit. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes en laat de **zwarte bonen** uitlekken. Snijd de **verse koriander** fijn. Meng de **tomaat**, ½ el van het **limoensap** per persoon en een snuf zout in een kom.



4 GUACAMOLE MAKEN

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in stukken, voeg toe aan een kom en prak grof. Meng er de **knoflook**, ½ el van het **limoensap** per persoon, de **koriander** en een snuf zout door.



5 POFFEN EN ROOSTEREN

Verhit een koekenpan, zonder olie, op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Voeg 1 tl **Mexicaanse kruiden** per persoon toe aan de koekenpan en rooster, zonder olie, totdat de specerijen beginnen te geuren. Meng er de **zwarte bonen** door en verwarm nog 4 minuten.



6 SERVEREN

Verdeel de **tortillachips** over de borden en garneer met de guacamole, de **tomaat** en de **zwarte bonen**. Bestrooi met de **pompoenpitten**. Garneer met de **zure room**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Witte tortilla (st 1)	2	4	6	8	10	12
Gemalen komijnzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Belegen kaas, geraspt (g) 7 *	25	50	75	100	125	150
Limoen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte bonen (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Knoflookteen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Avocado (g)	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Mexicaanse kruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Zure room (g) 7) *	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	4121 / 985	717 / 171
Vet totaal (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,2
Koolhydraten (g)	96	17
Waarvan suikers (g)	11,8	2,1
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2,6	0,5

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam

TIP: Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 1 tortilla per persoon en gebruik de overige tortilla de volgende dag, bijvoorbeeld bij de lunch.

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



WEEK 19 | 2019



***WEETJE:** Wist je dat alleen de zwarte bonen al meer dan 25% van de dagelijkse aanbeveling aan voedingsvezels bevatten?