



De Kookjuf

Vegetarische tortilla

Voor 2 personen

Ingrediënten

Voor de warme vulling

- 2 (tarwe) tortilla's
- 1 ui
- 1/2 Spaanse peper
- 1 teentje knoflook
- olijfolie
- 1 puntpaprika
- 2 tomaten
- 1 klein blikje mais
- 1 blik zwarte bonen
- 1/4 tl komijnpoeder
- 1/4 tl paprikapoeder
- snufje chilipoeder
- 1/2 tl zout
- 2-3 slagen peper

Voor de salade

- 1/2 komkommer
- 10 snoeptomaten
- 1 sjalotje
- 1/2 avocado
- 3 takjes koriander
- 1/2 limoen
- 2 snufjes zout
- 2 slagen peper
- 2 el zure room
- 50 gram geraspte jonge kaas

Materialen

- 2 koekenpannen
- houten spatel
- schaal voor salade
- schaaltjes
-
-
-
-

Vorbereitung

Warm bonenmengsel:

1. Verwijder de schillen van de ui, gooi deze weg. Snijd de ui doormidden en snipper deze.
2. Haal het schilletje van de knoflook en pers deze of snijd in zeer kleine stukjes. Doe de knoflook bij de ui in het schaalpje.
3. Was de Spaanse peper, je gebruikt maar de helft. Snijd de peper overlangs door en verwijder de zaadjes. Snijd de peper heel fijn.
4. Halveer de puntpaprika overlangs. Verwijder de kroonaanzet en de witte zaadlijsten en de zaadjes. Snijd de helften in de lengte door en snijd de paprika in dunne reepjes.
5. Was de tomaten, verwijder de kroonaanzet en snijd in kleine stukjes.
6. Giet de zwarte bonen in een vergiet of zeef en spoel goed af tot het water helder is. Doe in een schaalpje
7. Giet en spoel de mais af en doe die ook in een schaalpje.



De Kookjuf

Voor de salade:

Doe de ingrediënten meteen in een grote schaal met de koriander, die laatste is voor de garnering.

1. Spoel de halve komkommer af. Je hoeft deze niet te schillen. Snijd in de lengte doormidden. Leg plat neer en snijd nogmaals in de lengte door. Je hebt nu 4 kwarten. Snijd die in dunne plakjes.
2. Was de snoeptomaatjes, snijd in kleine stukken
3. Haal de schil van de sjalot en snipper deze
4. Snijd de avocado in de lengte door, verwijder de pit en haal met behulp van een lepel een helft leeg. De andere helft gebruik je niet. Snijd in kleine blokjes.
5. Kruid met 2 snufjes zout en 2 slagen zwarte peper.
6. Als je de salade even wilt laten staan, knijp dan wat limoensap uit over de avocadostukjes tegen het verkleuren.
7. Was voorzichtig de koriander en haal de blaadjes van de steel. De steeltjes worden niet gebruikt.

NB Avocado kun je niet lang bewaren. Eet deze dus snel op.

Bereiding

1. Zet een koekenpan op het vuur, doe er een eetlepel olijfolie in zodra de pan warm is. Bak de ui, knoflook en rode peper aan. Bak de ui glazig.
2. Voeg de reepjes paprika toe. Bak enkele minuten mee tot de paprika zacht wordt.
3. Kruid met het zout, de peper, de komijn, paprikapoeder en een snufje chilipoeder. Laat dat even meebakken tot de geuren vrijkomen. Doe nu de tomaatstukjes erbij en laat op halfhoog vuur sudderen tot de tomaatstukjes uit elkaar beginnen te vallen.
4. Doe nu de zwarte bonen en de mais erbij en warm goed door. Proef goed af en maak verder op smaak met de genoemde specerijen en zout. Zet het vuur uit.
5. Warm een tweede koekenpan op hoog vuur op. Leg in de hete droge pan een tortilla. Bak deze gedurende 1-2 minuten in totaal aan beide kanten tot de tortilla goed heet is. Bewaar deze even onder een schone theedoek terwijl je de tweede tortilla bakt.
6. Leg een tortilla op een bord en leg op een helft van de tortilla de helft van het hete bonenmengsel. Doe daaroverheen de helft van de geraspte kaas. Schep er voorzichtig de helft van de avocadosalade bovenop. Knijp er wat limoensap overheen. Doe er een eetlepel zure room op, bestrooi met wat paprikapoeder en bestrooi met een paar blaadjes koriander naar smaak. Klap de tortilla dicht en serveer.