

TACO'S MET VARKENSVLEES, SPERZIE- EN CHILIBONEN EN WITTE KAAS

2 personen / 523 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 1 varkensschnitzel
- 200 gram gebroken sperziebonen
- 6 tacoschelpen
- 1 eetlepel olie
- ½ ui
- ½ paprika
- 200 gram chilibonen
- 100 gram witte kaas
- peper en zout



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 125 °C. Dep het vlees met keukenpapier droog en bestrooi met peper en zout. Snijd het vlees in blokjes. Kook de sperziebonen in kokend water 8 min. en giet af. Verwarm de taco's 15 minuten in de oven. Snijd de ui in parten en de paprika in stukjes. Verhit de olie in een wok en roerbak het vlees op hoog vuur goudbruin. Voeg de ui en de paprika toe en roerbak 5 min. Voeg de sperziebonen en de chilibonen met vocht toe en breng al roerend aan de kook. Snijd de witte kaas plak in blokjes en schep deze op het laatst door het mengsel. Breng pittig op smaak met peper. Vul de taco's aan tafel.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	523 kcal
Eiwit:	32,3 gram
Koolhydraten:	41,8 gram
- waarvan suikers:	6,3 gram
Vet:	24,2 gram
Vezels:	11,5 gram
Zout:	2,2 gram