

TACO'S MET WORST, PAPRIKA EN COURGETTE

2 personen / 551 kcal per portie

Ingrediënten:

- 135 gram Catalaanse braadworsten
- ½ courgette
- 25 gram zongedroogde tomaten in olie (uitlekgewicht)
- ½ eetlepels olie
- 370 gram bonenmix kidney, bruine & witte bonen
- 110 gram tacosaus mild
- 6 tacoschelpen
- 40 gram botersla



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180°C. Verwijder het vel van de worst. Halveer de courgette in de lengte en snijd in dunne plakjes. Snijd de zongedroogde tomaten in dunne reepjes. Verhit de olie in een hapjespan en bak het worstvlees op middelhoog vuur in 2 minuten bruin. Duw het vlees tijdens het bakken met een houten lepel in kleine stukjes. Voeg de courgette toe en bak 2 minuten mee. Spoel de bonen en laat ze uitlekken en voeg samen met de tacosaus toe. Laat op laag vuur 5 minuten koken. Schep regelmatig om. Verwarm ondertussen de tacoschelpen ca. 5 minuten in de oven. Leg de schelpen in een schaal. Vul ze met de botersla en het worstmengsel en garneer met de reepjes tomaat.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	551 kcal
Eiwit:	25,4 gram
Koolhydraten:	41,4 gram
- waarvan suikers:	6,1 gram
Vet:	25,8 gram
Vezels:	14,1 gram
Zout:	2,0 gram