

TORTILLATAART MET KIDNEYBONEN CHILI

4 personen / 545 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 400 gram Mexicaanse roerbakgroente
- 550 gram (HAK) kidneybonen chili bonenschotel
- 150 gram geraspte cheddar
- 4 tortilla wraps
- 1 eetlepel olijfolie
- 175 gram koelverse guacamole

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de roerbakgroente 5 minuten op middelhoog vuur. Vet een schaal of springvorm in. Leg een tortilla wrap op de bodem van schaal of springvorm. Schep $\frac{1}{3}$ van de groente, $\frac{1}{3}$ van de kidneybonen-chilischotel en $\frac{1}{4}$ van de kaas over de tortilla. Herhaal met de rest tot je een taart krijgt. Eindig met een tortilla wrap en bestrooi met de rest van de kaas. Bak de tortillataart ca. 15 minuten in het midden van de oven goudbruin. Snijd de taart in 4 kwarten en serveer de taart met de guacamole.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	545 kcal
Eiwit:	23,7 gram
Koolhydraten:	45,6 gram
- waarvan suikers:	9,5 gram
Vet:	26,9 gram
Vezels:	12,3 gram
Zout:	2,1 gram

