

GEVULDE TACO'S MET SALSA

- V

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

4 tomaten
1 kleine rode peper
1/3 komkommer
1 lente-uitje
1 el citroensap
1 kleine rode ui
1 teentje knoflook
1 rode paprika
1 klein blik rode kidneybonen (280g)
1 el olie
4 tacoschelpen
4 el zure room light
40g geraspte light belegen kaas
paprika- en chilipoeder

BEREIDINGSWIJZE

Ontvel de tomaten en snijd het vruchtvlees in stukjes. Was het pepertje, snij het open en verwijder de pitjes. Snij het fijn.

Was de komkommer en rasp grof. Was het lente-uitje en snij het in

ringetjes.

Maak een pittige salsa van de tomatenblokjes, komkommer, peper, lente-ui en wat citroensap.

Warm de oven voor op 175 °C.

Pel de ui en de knoflook en snipper ze fijn. Maak de paprika schoon en snij hem in blokjes. Laat de kidneybonen uitlekken en spoel ze af. Fruit de ui en de knoflook in de olie. Voeg de bonen toe met de paprika, het paprikapoeder, chilipoeder en ½ dl water. Laat dit 5 minuten zachtjes smoren.

Hang de tacoschelpen aan het rooster van de oven en laat ze in 5 minuten heet worden.

Vul de schelpen met het bonenmengsel en verdeel de zure room en de kaas erover. Geef er de tomatensalsa bij.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

429 Kcal

SMAKELIJK!