

Bonenschotel met tacochips



Rijk aan voedingsvezels

Ingrediënten voor 4 porties

- 2 eetlepels olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 1 rode paprika
- 200 gram tomatenpuree
- ½ potje augurken
- 400 gram gare bonen (bruine bonen, rode nierbonen of adukibonen)
- 8 eetlepels 3-koren graanmix (Ekoland)
- 1 eetlepel groentebouillonpoeder
- 1 theelepel geelwortel (poeder)
- 1 theelepel gedroogde peterselie
- 1 zak (200 gram) taco chips naturel
- 1 potje crème fraîche
- 100 gram geraspte kaas

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. De augurken, knoflook en paprika in kleine stukjes snijden.
3. Als je bonen uit pot of blik gebruikt spoel ze dan goed af in een zeef onder de kraan en laat ze uitlekken.
4. Verwarm de olijfolie in een braadpan met dikke bodem en fruit hierin zachtjes en kort de knoflook, paprika en tomatenpuree.
5. Voeg augurkjes, bonen, bouillonpoeder, geelwortel, peterselie en 3-koren graanmix toe en zoveel water dat het waterniveau tot 1 centimeter onder het niveau van de ingrediënten komt.

6. Verhitten tot het aan de kook komt en dan meteen uitzetten en overdoen in een ovenschaal.
7. Bedekken met taco chips.
8. Crème fraîche over de chips verdelen.
9. Afdekken met de geraspte kaas.
10. 10 minuten in de oven, dan de oven uitzetten en nog eens 10 minuten in de warme oven laten staan.

Samen met een rauwkostsalade van blad- en/of wortelgroenten een complete maaltijd.

Voedingswaarde per portie:	
Kcal	770
Vet (g)	42
Waarvan verzadigd (g)	18
Eiwit (g)	24
Koolhydraat (g)	74
Natrium (mg)	1200
Kalium (mg)	1200
Calcium (mg)	400
Magnesium (mg)	130
IJzer (mg)	7,4
Selenium (µg)	9
Zink (mg)	3,9
Foliumzuur (mg)	84
Nicotinezuur (mg)	4
Vitamine A (µg)	396
Vitamine B1 (mg)	0,27
Vitamine B2 (mg)	0,35
Vitamine B6 (mg)	0,48
Vitamine B12 (mg)	0,2
Vitamine C (mg)	49
Vitamine D (µg)	0,6
Vitamine E (mg)	6,4
Voedingsvezels (g)	19

3-koren graanmix

3-koren graanmix bestaat uit een mengsel van tarwe, rogge en gerst. Het graan voor deze mix is eerst geroosterd en daarna in grutten gebroken.

Door het roosteren wordt het graan als het ware voorgedaard, het is sneller te bereiden en hoeft niet voorgeweekt te worden. Bovendien is het licht verteerbaar.

De smaak is licht nootachtig.