



KOKEN MET EEN BUDGET

Huevos rancheros

ONTBIJT

🕒 20 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 2 middelgrote tortilla wraps
- 🛒 2 eieren
- 🛒 1 avocado
- 🛒 ½ teen knoflook
- 🛒 ½ ui
- 🛒 65 gr zwarte bonen
- 🛒 200 ml tomatenblokjes
- 🛒 snufje komijn
- 🛒 snufje paprikapoeder
- 🛒 snufje chili
- voor de garnering**
- 🛒 koriander
- 🛒 limoen

MATERIAAL: droge koekenpan of magnetron

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit een koekenpan met een klein beetje olie en fruit het fijngesneden uitje en de knoflook tot deze zacht zijn.
2. Voeg de tomatenblokjes, komijn, paprikapoeder en chili toe en laat dit 10 minuten zachtjes pruttelen tot de saus wat dikker wordt.
3. Laat de zwarte bonen uitlekken en roer ze door de saus.
4. Warm dit kort door en zet het vuur laag.
5. Bak ondertussen de eieren in een andere pan aan 1 zijde tot de eierdooier nog iets zacht is, of langer als je de dooier wat steviger wilt.
6. Verwarm de wraps kort in een droge koekenpan of magnetron.
7. Snijd de avocado's in plakjes.
8. Leg op elke wrap een schep van de saus met bonen, gevolgd door een gebakken ei en enkele plakjes avocado.
9. Garneer met verse koriander en een schijfje limoen voor extra frisheid.

TIP: Bewaar restjes van de bonensaus maximaal 2 dagen in een afgesloten bakje in de koelkast.

Bron: leukerecepten.nl

