



Traybake met bonen en ingelegde ui

2 PERSONEN

 45 minuten

DIT HEB JE NODIG

-  1 rode ui
-  3 tomaten
-  400 g zwarte bonen in blik
-  225 g diepvries paprikablokjes
-  1 tl gemalen komijn
-  1 tl gemalen koriander
-  2 el milde olijfolie
-  10 g verse platte peterselie
-  1½ el appel azijn
-  3 grote tortilla-wraps
-  100 g witte kaas

MATERIAAL: bakplaat met bakpapier of ovenschaal (20 x 25 cm)

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Snijd de helft van de ui en de tomaten in parten.
3. Spoel de zwarte bonen onder koud stromend water en laat uitlekken in een vergiet.
4. Verdeel de gesneden ui, tomaat, zwarte bonen en bevroren paprika over een met bakpapier beklede bakplaat.
5. Schep om met de komijn, koriander, peper, eventueel zout en de olie.
6. Rooster ca. 25 min. in de oven.
7. Snijd ondertussen de peterselie grof.
8. Snijd de rest van de ui in zo dun mogelijke halve ringen en meng met de azijn en de peterselie.
9. Verwarm de wraps volgens de aanwijzingen op de verpakking.
10. Haal de traybake uit de oven en verkruimel de witte kaas erover.
11. Serveer met de tortilla's en de ingelegde ui.

TIP: Lekker met chipotle, chilivlokken of rode peper.

BRON: [ah.nl](https://www.ah.nl)

