



Beef tacobowl

2 personen – hoofdgerecht

25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 150 g rundergehakt
- ¼ el zonnebloemolie
- 7 g tacokruidentmix
- 400 g zwarte bonen (blik)
- 150 g mais (blik)
- 2 tomaten
- ¼ komkommer
- ½ avocado
- 50 g tortillachips (naturel)
- 60 g tacosaus (mild)
- 65 g zure room
- ½ limoen



MATERIAAL: airfryer, ovenschaal voor de airfryer, fijne rasp

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de airfryer voor op 200°C.
2. Doe het gehakt met de olie en kruidenmix in de ovenschaal voor de airfryer, roer door en bak in ca. 7 minuten lichtbruin en gaar.
3. Spoel intussen de bonen af in een vergiet en laat uitlekken.
4. Laat de maïs uitlekken.
5. Snijd de tomaten in blokjes.
6. Halveer de komkommer in de lengte, schraap met een lepel de zaadlijsten eruit en snijd het vruchtvlees in halve maantjes.
7. Halveer de avocado in de lengte, verwijder de pit, schep het vruchtvlees uit de schil en snijd in dunne plakjes.
8. Verdeel het gehakt, de bonen, maïs, tomaat, komkommer, avocado en tortillachips in componenten over diepe kommen.
9. Schep in het midden van elke bowl een lepel tacosaus.
10. Schep de zure room in een bakje, boen de limoen schoon, rasp de groene schil over de room en snijd de vrucht in partjes.
11. Garneer elke bowl met een partje limoen en serveer de zure room erbij

BRON: broodschappen.nl