



Tosti met avocado, bonen en mozzarella

Tosti tijd 2 PERSONEN
⌚ 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥑 1 avocado
- 🌾 4 tortilla's
- 🧀 4 el geraspte mozzarella
- 🍲 100 g gebakken zwarte bonen met komijn en ui*
- 🌵 4 el nopales (cactusreepjes) in pot
- 🧄 4 el rode ui in limoensap**

MATERIAAL: tosti-ijzer, tosti-apparaat of koekenpan met antiaanbaklaag, oven, bakplaat met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Halveer de avocado, verwijder de pit.
2. Schep het vruchtvlees uit de schil en snijd in plakjes.
3. Beleg elk kwart van de tortilla achtereenvolgens met de mozzarella, gebakken zwarte bonen, avocado, cactusbladeren en rode ui in limoensap.
4. Vouw de tortilla vanaf de ingesneden kant 3 keer op elkaar, zo krijg je een wrap met laagjes.
5. Verhit een grillpan of tosti-ijzer zonder boter of olie.
6. Bak de tosti wraps 3-5 minuten tot de kaas goed gesmolten is en er bruine grillstrepen zijn ontstaan.
7. Keer halverwege.

Van tevoren maken

* Gebakken zwarte bonen met komijn en ui

- 🥕 3 middelgrote uien
 - 🍅 2 tomaten
 - 🍲 800 g zwarte bonen in blik
 - 🌿 2 el zonnebloemolie
 - 🌿 1 tl komijnzaad
 - 🌶️ ½ tl zoet gerookt paprikapoeder
 - 🌿 3 tl sesamzaad
 - 🍫 15 g extra pure chocolade 70%
1. Snipper de uien.
 2. Snijd de tomaten in blokjes van een ½ cm.
 3. Giet de bonen af in een vergiet.
 4. Verhit de olie in een hapjespan op middelhoog vuur.
 5. Fruit de ui 3 minuten met het komijnzaad, paprikapoeder en ⅔ van het sesamzaad.
 6. Voeg de bonen, tomaat en chocolade toe.
 7. Breng aan de kook.
 8. Breng op smaak met peper en zout.
 9. Laat 15 minuten op laag vuur pruttelen.
 10. Roer af en toe en prak de bonen een beetje met een houten lepel.
 11. Bestrooi met de rest van het sesamzaad en serveer.

** Rode ui in limoensap

- 🥕 3 rode uien
 - 🍋 2 limoenen
 - 🧂 1 tl zeezout
 - 🍬 1 tl rietsuiker
1. Snijd de uien in halve flinterdunne ringen.
 2. Boen de limoenen schoon, rasp de groene schil en pers de vruchten uit.
 3. Meng het limoenrasp en -sap met het zeezout en de rietsuiker in een kom.
 4. Voeg de ui toe en meng goed.
 5. Laat 15 minuten staan tot de ui zacht en zoetzuur is.

Bereidingstip: Hoe langer je de rode ui laat staan, hoe feller de kleur en hoe zachter de smaak wordt.

BRON: ah.nl

