



Maaltijdsoep van bonen met volkorennacho's uit Mexico

2 PERSONEN

🕒 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 2 volkoren wraps
- 200 g kidneybonen (blik)
- 400 g Mexicaanse roerbakgroenten
- 400 g tomatenblokjes
- 50 g cheddar (geraspte)

MATERIAAL: soeppan, bakplaat met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 180°C (hetelucht).
2. Snijd of knip elke wrap in 8 punten en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier.
3. Rooster de nacho's in het midden van de oven in 5-8 minuten knapperig.
4. Keer ze halverwege om.
5. Laat de kidneybonen uitlekken.
6. Verhit intussen 2 el zonnebloemolie in een soep pan en bak de roerbakgroente 5 minuten op een middelhoge stand.
7. Voeg de tomatenblokjes, kidneybonen en 300 ml water toe.
8. Breng aan de kook en laat 5 minuten koken.
9. Breng de soep op smaak met zout en peper.
10. Verdeel de soep over kommen, bestrooi met de cheddar en serveer met de nacho's.

* Bij het gebruik van een bouillon of bouillonblokje neem dan een met minder zout. **Advies:** voedingscentrum.nl

** Als je de soep invriest, dan laat je de ingrediënt(en) die je er overheen strooit weg, deze komen na het ontdooien en opwarmen beter tot hun recht, dan erin voor het invriezen.

BRON: boodschappen.nl

