

# Chiliwrap

Bron: Allerhande 1 2012



🍳 bijgerecht

👤 4 personen

🕒 30 min

## Ingrediënten

2 el olijfolie

1 ui, gesnipperd

3 tl paprikapoeder

1 tl gemalen komijn

1 zak paprika stukjes

1 blikje mais (a 3 x 198 g), uitgelekt

1 blik witte bonen in tomatensaus (840 g)

1 pak tortilla's (8 stuks)

## Bereiden

**STAP 1** Pel de ui en snij hem zo klein mogelijk. Snij de paprika's doormidden. Trek de steel eraf en schraap voorzichtig met een mesje het wit met de zaadjes eruit. Daarna snij je de paprika in blokjes.

**STAP 2** Doe 2 eetlepels olijfolie in een hapjespan en zet de pan op het vuur. Doe de ui, 3 theelepels paprikapoeder en 1 theelepel komijn erin en bak 3 minuten.

## Materialen

magnetronfolie

## Voedingswaarden

*(per eenpersoonsportie)*

Energie: 555 kcal

Eiwit: 20 g

Vet: 16 g

Koolhydraten: 82 g

**STAP 3** Doe de paprika erbij en bak 5 minuten mee.

**STAP 4** Giet het vocht uit het blikje mais en doe de mais en witte bonen met tomatensaus ook in de pan. Wacht net zo lang tot het kookt. Laat de chili (zo heet het nu) op laag vuur 10 minuten zachtjes pruttelen. Strooi er een beetje peper en zout overheen.

**STAP 5** Haal de tortilla's uit hun eigen verpakking en verpak ze in magnetronfolie (gebruik hiervoor geen aluminiumfolie, dat is gevaarlijk!). Laat ze in 3 minuten op de hoogste stand (dit is meestal 700 watt) warm worden in de magnetron. Door de magnetronfolie drogen de tortilla's niet uit.

**STAP 6** Leg een tortilla op je bord en schep er wat chili op. Rol de tortilla op tot een wrap. Je kunt tortillachips, gebakken rundergehaktballletjes, geraspte Cheddar kaas of salsasaus op tafel zetten om bij de wraps te eten.