

RECEPT:

Mexicaanse sla wraps

AANTAL PERSONEN: 4

BEREIDINGSTIJD: 15 minuten

BENODIGDHEDEN:

- 15 g koriander
- 1 limoen
- 1 tl chilipoeder
- 1 tl komijnpoeder
- 2 el olijfolie
- Peper en zout
- 150 g maïs (blik)
- 250 g kidney bonen (blik)
- 200 g cherry tomaten
- 1 avocado
- 1 krop sla (kies voor een stevig blad zodat de wraps makkelijk te vullen zijn)

BEREIDINGSWIJZE:

- Hak de koriander fijn en houd 1 tl apart voor de garnering.
- Rasp de limoen en pers het sap uit de limoen.
- Meng de koriander met de limoenrasp en sap, chilipoeder, komijn en olijfolie tot een dressing. Breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Laat de maïs en bonen uitlekken, spoel de bonen evt. even om als het sap in het blik wat dik is en om de kidneybonen blijft zitten.
- Snijd de tomaatjes doormidden en snijd de avocado in blokjes.
- Meng de maïs, bonen, tomaten en avocado tot een salade. Meng de dressing erdoor.
- Was de slablaadjes en laat even uitlekken. Vul daarna de sla wraps met de Mexicaanse salade en garneer met wat koriander.
- Ben je geen fan van koriander, dan kun je ook peterselie gebruiken.

