PS. food & lifestyle

FASE 3

Mexicaanse wrap bowls met avocado

20 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**647 Kcal**
Koolhydraten	**27.7 g**
Eiwitten	**23.7 g**
Vet	**42.5 g**
Vezels	**31 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 2 PS. Mexican wraps
- 200 g gepelde tomaten
- 100 g gele paprika
- 100 g cherrytomaatjes
- ½ avocado
- ¼ rode ui
- 1 el olijfolie
- 1 el zure room
- 2 takjes koriander
- ½ tl kaneel
- ½ tl paprika poeder
- ¼ tl komijnzaad
- ¼ tl uienpoeder
- ¼ tl oregano
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180°C. Vouw de wraps in een ovenbestendig kommetje en zet voor circa 5-10 minuten in de oven. Laat afkoelen in het bakje. Pers de knoflook, snijd de rode ui in halve ringen, halveer de cherrytomaatjes en snijd de avocado en paprika in stukjes. Verhit de olijfolie in een pan, fruit de knoflook en ui en bak de paprika tot deze gaar is. Voeg vervolgens de gepelde tomaten, cherrytomaatjes en gedroogde kruiden toe en bak nog circa 5 minuten. Schep het mengsel in de wrap bowls en maak af met de avocado, koriander en zure room. Breng eventueel nog wat op smaak met peper.