



Mexicaanse Vegetarische Bonenschotel

Niveau: Eenvoudig

Land van herkomst: Mexico (Fusion)

Gang: Hoofdgerecht

Hoeveelheid: 4 personen

Tijd: 20 minuten bereiden + 15 minuten in de oven

Ingrediënten:

- **4 el olijfolie**
- **2 rode uien, in ringen gesneden**
- **4 tenen knoflook, geperst**
- **4 tl komijnpoeder**
- **2 tl paprikapoeder**
- **2 jalapeño, fijngesneden**
- **500 gram kastanjechampignons, in kwarten gesneden**
- **2 blikken kidneybonen à 250 gram, uitgelekt**
- **300 gram cherrytomaten, gehalveerd**
- **100 gram tomatenblokjes, uit blik**
- **150 gram geraspte oude kaas**

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 220 °C, zodat hij straks klaar is om de smaken samen te brengen en de kaas goudbruin te laten smelten.
- Verhit de olijfolie op middelhoog vuur in een ruime, ovenvaste braadpan.
- Voeg de rode ui, jalapeño en knoflook toe en bak ze ongeveer 2 minuten, tot de ui zacht en glazig wordt en de pan zich vult met een kruidige, licht pittige geur.
- Strooi het komijnpoeder en het paprikapoeder over de groenten en bak deze 1 minuut mee. De specerijen bloeien open in de warme olie en geven het gerecht zijn warme, Mexicaanse karakter.
- Doe de champignons in de pan en bak ze 3 minuten, tot ze licht kleuren en hun aardse smaak afgeven aan het geheel.
- Voeg vervolgens de kidneybonen, cherrytomaten en tomatenblokjes toe en laat alles nog 4 minuten zachtjes bakken. De saus wordt sappig en vol, met frisse tomaat en romige bonen als tegenwicht voor de specerijen.
- Bestrooi het gerecht royaal met de geraspte oude kaas en schuif de pan 15 minuten in de voorverwarmde oven. De kaas smelt langzaam tot een goudbruine, licht knapperige laag die het gerecht onweerstaanbaar maakt.
- Serveer deze Mexicaanse vegetarische bonenschotel dampend heet, samen met een frisse groene salade met een dressing van mosterd, wittewijnazijn, citroensap en extra vergine olijfolie — een fris, pittig contrast dat het gerecht perfect in balans brengt.

¡Que lo disfrutes!