



Wraps met zwarte bonen en frisse groenten

Diner & Lunch



Wraps met zwarte bonen en frisse groenten

Soms wil je gewoon iets wat snel op tafel staat, iets dat lekker vult en waar je blij van wordt. En dat is dit recept voor wraps met zwarte bonen en frisse groenten!

Ze zitten vol smaak, groenten en vezels, en zijn verrassend makkelijk om te maken. De zwarte bonen vormen een stevige basis die je lang energie geeft, terwijl de frisse groenten en avocado zorgen voor balans en frisheid.

Het fijne is dat je er alle kanten mee op kunt. Maak ze mild of juist pittig, warm of juist wat frisser met extra limoen. En heb je nog wat groenten in de koelkast liggen? Gooi ze erbij. Dit is zo'n recept dat zich makkelijk aanpast aan wat jij in huis hebt.

Ideaal voor een doordeweekse avond waarop je snel iets gezonds wilt eten maar eigenlijk weinig tijd hebt.

ingrediënten

Wat heb je nodig voor 4 personen?

400 gram zwarte bonen
(blikje)

1 rode ui

1 rode paprika

1 tl komijnpoeder

1 tl paprikapoeder

1 el olijfolie

1 avocado

1 tomaat

Handje sla of spinazie

1 limoen

4 volkoren wraps

Snufje peper en zout

Optioneel Griekse yoghurt of
een yoghurtsausje

bereidingswijze

1. Spoel de zwarte bonen af en laat uitlekken.
2. Snipper de ui en snijd de paprika in kleine stukjes.
3. Verhit olijfolie in een pan en bak de ui 2–3 minuten.
4. Voeg paprika en kruiden toe en bak nog 5 minuten mee.
5. Doe de zwarte bonen erbij en verwarm alles nog 5 minuten.
6. Breng op smaak met limoensap, peper en eventueel zout.
7. Prak de avocado grof en snijd tomaat in blokjes.
8. Verwarm de wraps kort in een droge pan of magnetron.
9. Beleg de wraps met sla, bonenmengsel, avocado en tomaat.
10. Maak af met een kneepje limoen en eventueel wat yoghurtsaus.