Smashed softtaco's met zwarte bonen

Een heerlijk eiwitrijk recept zonder vleesvervangers.

Voor 6 – 8 softtaco's

Ingrediënten

voor het zwarte bonenmengsel



1 blik zwarte bonen (400 g), uitgelekt en afgespoeld


1 el tomatenpuree


1 el sojasaus



1 el vegan mayonaise


60 g havermout


1 el maizena


1 tl uienpoeder


1 tl knoflookpoeder


1 tl gerookte paprikapoeder


1 tl komijnpoeder


½ tl cayennepeper


1 tl edelgistvlokken


zout en peper naar smaak

Voor de softtaco's



6 - 8 kleine (maïs)tortilla's


Scheutje olijfolie

Bereiding


1 Giet de bonen af, spoel af en dep droog.


2 Doe alle ingrediënten voor het bonenmengsel in een keukenmachine en mix tot een mengsel met nog wat stukjes. Geen keukenmachine? Prak alles fijn met een aardappelstamper.


3 Schep een portie van ca. 60-80 g en rol tot een bal.


4 Doe de bonenbal in een hete, licht ingevette koekenpan. Leg een tortilla direct bovenop en druk stevig aan met een spatel tot een platte schijf.


5 Bak 1 minuut tot de onderkant goudbruin is. Flip om en bak nog 1 minuut.



Taco toppings

Deze toppings zijn onmisbaar: frisse groente, een verrassend sausje, crispy tortillachips en voor de liefhebber: wat koriander om het helemaal af te maken!

1 Snelle ingelegde rode ui



Ingrediënten:
- ½ rode ui
- 1 el azijn
- 1 tl agavesiroop
- 1 tl zout

1. Meng azijn, agavesiroop en zout.



2. Snijd de halve rode ui in heel dunne halve ringetjes.



3. Meng de ui door het azijnmengsel en zet apart.



Na het inmaken krijgt de ui een mooie roze/paarse kleur!

2 Yoghurt-chipotlesaus

Een frisse saus met een pittige rokerige twist van chipotle.



Ingrediënten:
- ½ limoen
- 1 tl chipotle-pasta
- 200 ml sojayoghurt

1. Pers de halve limoen uit.



2. Meng de yoghurt en chipotle-pasta.



3. Voeg naar smaak limoensap toe.



3 Frisse groentemix



Ingrediënten:
- 1/3 komkommer
- ½ blikje maïs
- 12 kerstomaatjes

1. Was de komkommer en kerstomaatjes.



2. Snijd de komkommer in kleine blokjes van ongeveer ½ cm.



3. Halveer de kerstomaatjes en voeg ze toe.



3. 



4. Laat de maïs uitlekken en meng alles door elkaar.

4 Koriander



Ingrediënten:
- een handje verse koriander (naar smaak)

Wist je dat?

Het is voor een groot deel genetisch bepaald of je koriander wel of niet lekker vindt. Mensen die koriander lekker vinden, vinden het fris smaken. Voor sommige andere mensen bevat het DNA een gen dat ervoor zorgt dat koriander naar zeep smaakt. Proef het eens en kijk of je het lekker vindt!

5 Tortillachips



3 knapperige tortillachips per persoon.

Taco time!



Smakelijk!

gewoon plantbased