



Breakfast burrito met roerei en bonen

Een stevige wrap gevuld met smeugig roerei, bruine bonen, kaas en een frisse toets van tomaat en koriander. Een vullend ontbijt dat je makkelijk uit de hand eet.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	10'	2	Ontbijt

Ingrediënten

- 2 grote tortillawraps
- 4 eieren
- 150 gr bruine bonen uit blik, uitgelekt en gespoeld
- 1 kleine ui
- 1 rijpe tomaat
- 50 gr geraspte kaas
- 1 el olijfolie
- 1 kl paprikapoeder
- 2 el fijngesneden koriander

zout

zwarte peper

Bereidingswijze

1. Pel en snipper de ui fijn. Snijd de tomaat in kleine blokjes en zet apart.
2. Verhit de olijfolie in een ruime pan op middelhoog vuur. Stoof de ui gedurende 3 minuten tot hij glazig is.
3. Voeg de uitgelekte bruine bonen en het paprikapoeder toe. Warm het geheel 3 minuten mee op en plet enkele bonen lichtjes met een vork voor een smeuïger resultaat.
4. Klop de eieren los met een snuifje zout en zwarte peper. Giet ze over het bonenmengsel en roer rustig met een spatel tot een zacht, smeuïg roerei. Haal de pan van het vuur zodra de eieren net gestold zijn.
5. Warm de tortillawraps kort op in een droge koekenpan of in de magnetron zodat ze soepel worden.
6. Leg de wraps plat en verdeel het roerei-bonenmengsel over het midden van elke wrap. Laat aan alle kanten een rand van circa 3 cm vrij.
7. Strooi de geraspte kaas, de tomatenblokjes en de koriander gelijkmatig over de vulling.
8. Vouw de onderkant van elke wrap naar boven over de vulling. Sla daarna beide zijkanten naar binnen en rol de burrito stevig op van onderen naar boven. Bak de burrito eventueel nog 1 tot 2 minuten in een droge pan op middelhoog vuur, met de naad naar beneden, tot hij goudbruin en knapperig is.

Tip

Rol de burrito stevig op en bak hem met de naad naar beneden in een droge pan. Zo blijft hij mooi dicht en krijgt hij een knapperig korstje.

Lekker met

Een lepel guacamole of een pittige tomatensalsa.

Dranktip

Vers geperst sinaasappelsap past uitstekend bij dit stevige ontbijt.