



Breakfast burrito

Stevige wrap gevuld met romig roerei, krokant spek, kidneybonen en gesmolten cheddar. Een hartig ontbijt dat je gemakkelijk uit de hand kan eten.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
10'	15'	2	Ontbijt

Ingrediënten

- 2 grote tortillawraps
- 4 eieren
- 4 sneetjes spek
- 1 kleine ui
- 100 g rode kidneybonen (uitgelekt)
- 60 g geraspte cheddar
- 1 tomaat
- klontje boter
- zout

peper

2 eetlepels zure room

Bereidingswijze

- 1.** Bak de sneetjes spek in een droge koekenpan op middelhoog vuur krokant. Haal het spek uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Snij vervolgens in stukjes.
- 2.** Giet het overtollige spekvet grotendeels weg en fruit de fijngesneden ui in dezelfde pan op laag vuur glazig, ongeveer 2 minuten. Voeg de kidneybonen toe en warm 1 minuut mee door. Haal van het vuur.
- 3.** Klop de eieren los in een kom en kruid met zout en peper. Smelt de boter in een kleine pan op laag vuur en bereid er zacht, romig roerei van door regelmatig te roeren. Haal van het vuur zodra het roerei nog lichtjes vochtig is.
- 4.** Verwarm de tortillawraps één voor één, 20 seconden per kant, in een droge pan zodat ze soepel worden.
- 5.** Leg de wraps plat. Verdeel het roerei in het midden van elke wrap, gevolgd door de spekstukjes, het bonen-uimengsel, de tomaat in blokjes gesneden, de geraspte cheddar en een eetlepel zure room.
- 6.** Vouw de zijkanten van de wrap naar binnen en rol hem vervolgens stevig op van de onderkant naar boven. Leg de burrito met de naad naar beneden in de warme pan en bak 1 minuut per kant op middelhoog vuur tot de naad dichtplakt en de buitenkant licht goudbruin is. Snij eventueel doormidden en serveer meteen.

Tip

Bereid de vulling de avond voordien en bewaar ze afgedekt in de koelkast. De volgende ochtend hoef je enkel nog het roerei te maken en de wraps samen te stellen. Ideaal als je weinig tijd hebt in de ochtend.

Lekker met

Een glas vers sinaasappelsap of een kop sterke koffie maken dit ontbijt compleet.

Dranktip

Een stevige Americano of een glas koud sinaasappelsap past uitstekend bij de hartige smaken van deze burrito.