

# ZWAMMURITOS











HOOFDGERECHT

MEXICAANSE KEUKEN

BEREIDINGSTIJD = 15 MINUTEN

VEGETARISCH

## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

-  2 RODE PAPRIKA
-  2 GELE PAPRIKA
-  2 RODE UI
-  800 GR ZWARTE BONEN
-  600 GR BOSPADDENSTOELMIX
-  2 EL OLIJFOLIE
-  2 EL SOJASOUS
-  8 GR VERSE KORIANDER
-  8 GROTE VOLKOREN WRAPS
-  YOGHURT (SOJA)

## **BEREIDING:**

1. SNIJD DE PAPRIKA'S IN REEPJES, DE RODE UI IN HALVE RINGEN EN SCHEUR DE OESTERZWAMMEN IN REEPJES.
2. LAAT DE ZWARTE BONEN UITLEKKEN IN HET VERGIET EN SPOEL DEZE GOED AF.
3. BAK DE BOSPADDENSTOELENMIX ZO'N 5 MINUTEN IN SOJA- EN OLIJFOLIE, ALS ZE KLAAR ZIJN KAN JE ZE APART ZETTEN.
4. BAK DE PAPRIKA EN DE RODE UI MET HET VOCHT VAN DE OESTERZWAMMEN, VOEG DE ZWARTE BONEN TOE EN WACHT TOTDAT DE GROENTE GAAR ZIJN.
5. SNIJD ONDERTUSSEN DE KORIANDER FIJN.
6. BELEG DE VOLKOREN WRAPS MET EEN LEPEL SOJA-YOGHURT, DE PAPRIKA'S EN UI, DE ZWARTE BONEN, GEBAKKEN OESTERZWAMMEN EN GESNEDEN KORIANDER.



**EET SMAKELIJK**