

Lunch



Serveertip: Serveer er gekookte stukken maïskolf naast.

voor ± 3-4 personen



TORTILLA'S MET LINZEN, PAPRIKA, TOMAAT EN KORIANDER

4 vellen biologische tortilla's

100 gr biologische cherry tomaatjes

1 pot biologische linzen

1 eetlepel kokosolie

1 biologische rode paprika

2 handjes verse koriander

1 biologische oranje paprika

wat vers gemalen chili peper

1 biologische gele paprika

wat vers gemalen en zout

BEREIDING

Was de paprika's en de tomaatjes en droog ze af met wat keukenpapier. Snij daarna de paprika's door midden en verwijder het binnenste gedeelte en de steel en snij de paprika's in kleine stukken. Halveer daarna de cherry tomaatjes en zet dit even aan de kant. Snij dan de koriander fijn en zet dit ook even aan de kant. Doe de kokosolie in een wokpan en voeg als eerste de paprika's toe. Laat de pot met linzen uitlekken en voeg daarna de linzen bij de paprika stukjes. Roer het even goed door en voeg dan de cherrytomaatjes toe. Maal wat chilipeper en wat zout over de groenten en bak het nog even door. Haal daarna de pan van de warmtebron en voeg dan pas de koriander bij de groenten. Verwarm in een magnetron de vellen tortilla en verdeel ze over de borden. Schep de paprika/linzen massa in de tortilla's en vouw de tortilla's dicht.