

Ingrediënten voor 2 personen

4 tacoschelpen; 2 theelepels olie;
1 ui; 1 teentjes knoflook; 1 kleine
paprika; 2 tomaten; half blik
bruine bonen; chillipoeder; zout
en peper; stukje komkommer; 1/2
kropje ljsbergsla 1 eetl. geraspte
kaas;

Tijd: 10-20 min.
Keuken: Mexicaans
Smaak: Hartig
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Taco met chilli sin carne (zonder vlees)

Hulpmiddelen

Over

Vorbereiding

Tacoschelpen over het oven rooster hangen en in 5 min warm laten worden. alle groenten in bolkjes snijden

Bereidingswijze

In anti aanbak pan ui fruiten knoflook er boven uitpersen. Dan paprika, een gedeelte van de tomaat erbij. Bruine bonen toevoegen. Op smaak brengen met zout, peper, en chillipoeder. Nog even late stoven.

Tacoschelpen vullen met fijngesneden sla, reepjes komkommer en de chili sin carne. betroofen met de geraspte kaas.