

#### Ingrediënten voor 2 personen

4 tomaten 1 kleine Spaanse  
peper stuk komkommer 1  
bosuitje 1 eetlepel citroensap 1  
kleine ui 1 teentje knoflook 1 rode  
paprika 1 klein blik kidneybonen  
(uitlekgewicht ca. 250 gram) 2  
eetlepels olie paprikapoeder  
chilipoeder 4 tacoschelpen 4  
eetlepels halfvolle yoghurt 40  
gram geraspte belegen 30+ kaas

**Tijd:** 20-30 min.  
**Keuken:** Mexicaans  
**Gang:** Hoofdgerecht  
**Eigen\_keuken:** Nee  
**Vegetarisch:** Ja

## Gevulde taco's met salsa

Heerlijk & vegetarisch.

### Hulpmiddelen

Oven Rasp Snijplank & keukenmes Koekepan Vergiet

### Bereidingswijze

Ontvel de tomaten en snijd het vruchtvlees in stukjes. Was het pepertje, snijd hem open en verwijder de pitjes. Snijd het pepertje fijn. Was het stuk komkommer en rasp het grof. Was het bosuitje en snijd hem in smalle ringen. Maak een pittige salsa van de tomaat, de komkommer, de peper, de uienringen en wat citroensap. Warm de oven voor op 175 °C. Pel de ui en de knoflook en snijd ze klein. Maak de paprika schoon en snijd hem in blokjes. Laat de kidneybonen uitlekken en spoel ze af. Fruit de ui en de knoflook in de olie. Voeg de kidneybonen toe met de stukjes paprika, paprikapoeder, chilipoeder en 50 ml water. Laat dit 5 minuten zacht smoren. Hang de tacoschelpen aan het rooster van de oven en laat ze in 5 minuten heet worden. Vul de tacoschelpen met het bonenmengsel en verdeel de yoghurt en de kaas erover. Geef de salsa erbij.