Ontbijt / Honduras

Baleada's



Een tarwemeeltortilla gevouwen over gebakken bonen, zure room en verkruimelde kaas.

Tijd 60 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 400 g bloem
- ☐ 220ml Heet water
- ☐ 1 stuk ui
- ☐ 150 g Zoute witte kaas
- ☐ 1 stuk avocado – optioneel
- ☐ Zout — naar wens
- ☐ 60 g Reuzel of bakvet
- ☐ 400 g Rode bonen – gekookt
- ☐ 200 ml Dikke zure room
- ☐ 4 stuks eieren – optioneel
- ☐ 40 ml Plantaardige olie

Zo maak je het.

01 Wrijf de bloem met het vet en het zout tot een kruimel, voeg het hete water toe en kneed een zacht deeg.

02 Verdeel het in acht balletjes, olie ze in en laat ze twintig minuten onder een doek rusten.

03 Fruit de ui in olie, voeg de gekookte bonen toe met een deel van het vocht en pureer ze fijn.

04 Bak de puree op middelhoog vuur gedurende tien minuten, totdat hij zijn vorm behoudt op een lepel.

05 Rol de balletjes in dunne rondjes van twintig centimeter.

06 Kook ze een minuut per kant in een hete, droge pan, zodat ze gevlekt maar niet uitgedroogd zijn.

07 Verdeel de bonen over de helft van de tortilla, voeg room en kaas toe, vouw om en serveer warm.

Recept & herkomst UniTools / UniTools — theunitools.com / CC BY-SA 4.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC BY-SA 4.0
Foto: Ronny Medina / CC BY 4.0 / UniTools. Uitsnede aangepast voor deze pagina.
Nederlandse tekst automatisch vertaald; niet culinair nagekeken.
recipes.dvs-services.be / baleadas