

Ik kijk regelmatig naar kookprogramma's op tv, vegetarisch of niet, om ideeën op te doen. Ook online ga ik vaak op zoek naar goede recepten. Jamie Oliver is daarbij een favoriet. Niet vanwege de vegetarische recepten, want die heeft hij niet zoveel, maar omdat hij koken makkelijk wil maken voor iedereen. En dat je daarna ook nog lekker kan eten. Ik maak regelmatig gerechten die op een of andere manier door hem zijn geïnspireerd, Zo ook afgelopen week: [Cool Mexican Bean Wraps](#).

Op zich een vegetarisch recept, maar ik wilde iets meer pit. In de koelkast liggen hier altijd wel wat pepers en dat was net wat ik nodig had.

Ik ging voor 6 wraps en dat betekende dus iets opschalen. 2 uien, 3 tenen knoflook en een hele ruime anderhalve theelepel tomatenpuree (zeg maar een kleine eetlepel). Anderhalf blik tomaten gaat niet, dus dat heb ik bij 1 gelaten. Maar ik had dan wel weer 3 blikken kidneybonen.

Bij de toevoeging van de knoflook heb ik ook een lombok toegevoegd. De chili die je apart moet bakken in olie heb ik met een jalapeno en zonder olie verwarmd. Wel alle (de meeste) zaadjes en zaadlijsten verwijderd. Het ging immers om iets meer pit, maar niet om brandend. Bij de samenstelling heb ik ook iets meer cheddar gebruikt.

De kwast die ik gebruikt had om de ovenschaal in te vetten was nog vet genoeg om na een minuut of 5 in de oven de bovenkanten van de wraps in te vetten. Omdat ik nog cheddar over had heb ik er ook nog wat cheddar overheen geraspt. En daarna nog een paar minuten terug in de oven.

Voor de handfuls mixed salad leaves had ik een zakje gemengde sla en een stukje komkommer

in slierten met een dunschiller. Het vocht uit de komkommer heb ik in de dressing uitgeknepen, die verder bestond uit olijfolie, limoensap en zout en peper.

En dan: het oordeel. Makkelijk te maken: Ja. Lekker: Ja. Maar... Ik zou iets minder bonen pureren of iets meer bonen gebruiken. Daar ben ik nog niet helemaal uit. Bij meer bonen gebruiken zou ik ook 2 blikken tomaten gebruiken om het evenwicht te bewaren. En dat is misschien te veel. De wrap mag iets krokanter, dus misschien bij het begin al instrijken met olijfolie. De cheddar er overheen raspen was wel een goed idee. Dat geeft het een wat luxere uitstraling.

Kan het veganistisch? Met een goede veganistische vervanger voor cheddar wel. Dat mag een saus zijn, want de cheddar zit er niet in voor structuur. De cheddar weglaten is ook een optie, maar dat gaat wellicht ten koste van de smaak.