



MEXICAANSE TACO'S MET TONIJN

Met friszoete ijsbergsalade



MASAN ROUGE

Deze soepele rode wijn met merlot en grenache combineert goed met zowel de gerookte paprikapoeder als de stevige vissoort tonijn.



Ijsbergsla ✨



Bataat



Gerookte paprikapoeder



Tomaat



Tacoschelpen



Zwarte bonen



Tonijn



Totaal: 25-30 min.



Original



Gemakkelijk



Family



Eet binnen 3 dagen



Quick & easy

Deze Mexicaanse taco's maak je met gestoofde tomaten, bonen en friszoete ijsbergsla. De speciale twist in dit recept is het gebruik van vis in plaats van vlees.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel, bakplaat met bakpapier en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de Mexicaanse taco's met tonijn en frisoete ijsbergsalade.



1 GROENTEN SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 180 graden. Schil de **bataat** en snijd in blokjes van 1 cm. Snijd de **tomaat** klein.



2 GROENTEN BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **bataat** met het grootste deel van de **tomaat** 1 minuut op middelhoog vuur.



3 SMAAKMAKERS TOEVOEGEN

Voeg de **gerookte paprikapoeder** en de **zwarte bonen**, inclusief de helft van het vocht, toe aan de wok of hapjespan en stoof de saus, afgedekt, 8 minuten op middellaag vuur.



4 IN DE OVEN

Verdeel ondertussen de **tacoschelpen** over een bakplaat met bakpapier en verwarm de **tacoschelpen** 5 minuten in de oven. Meng in een saladekom de overige **tomaat** met de **ijsbergsla**, de helft van de zwarte balsamicoazijn, extra vierge olijfolie en honing. Breng op smaak met peper en zout.



5 TONIJN TOEVOEGEN

Laat de **tonijn** uitlekken. Voeg de **tonijn** en de overige zwarte balsamicoazijn toe aan de wok of hapjespan en breng de saus op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **tacoschelpen** over de borden. Vul de **taco's** met de saus en serveer met de frisoete **ijsbergsalade**.

WEETJE

De tonijn in dit gerecht is met een hengel gevangen. Hierdoor is er geen schadelijke bijvangst!

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bataat (g)	50	100	150	200	250	300
Tomaat (st)	2	4	6	8	10	12
Gerookte paprikapoeder (tl)	2	2	3	3	4	4
Zwarte bonen (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Tacoschelpen (st)	3	6	9	12	15	18
Ijsbergsla, gesneden (g) 23) *	40	80	120	160	200	240
Tonijn in olijfolie (blik) 4)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie* (el)	1	1	1½	1½	2	2
Zwarte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2356 / 563	386 / 92
Vet totaal (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	4,1	0,7
Koolhydraten (g)	48	8
Waarvan suikers (g)	12,6	2,1
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,7	0,3

ALLERGENEN

4) Vis

Kan sporen bevatten van: 23) selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 12 | 2017

HelloFRESH