



MEXICAANSE TACO'S MET GEHAKT EN AVOCADO-FETASAUS met mais, tomaat en verse koriander



Maiskolf ✨



Avocado



Tomaat ✨



Feta ✨



Tacoschelpen



Mexicaanse kruiden



Rundergehakt ✨



Verse koriander ✨

Totaal voor 2 personen:
25 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Maak een culinaire reis naar Mexico - het is tijd voor een taco-fiesta! Met een avocado vol gezonde vetten en zoute feta maak jij een smeuijge en frisse vulling. Maak er een echt feestje van: zet alles in aparte bakjes op tafel. Zo kan iedereen zelf een perfecte taco samenstellen met óf zonder koriander.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Kom, koekenpan, staafmixer, maatbeker en een bakplaat met bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **mexicaanse taco's met gehakt en avocado-fetasaus**



1 MAIS BAKKEN

Verwarm de oven voor op 180 graden. Zet de **maiskolf** rechtop en snijd de maiskorrels van de kolf af. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de maiskorrels met een snuf zout 4 – 6 minuten. Voeg daarna toe aan een kom.



2 SNIJDEN

Verwijder de schil en pit van de **avocado** en snijd het vrucht vlees in blokjes. Voeg de avocadoblokjes toe aan een maatbeker. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes en meng met de maiskorrels.



3 SAUS MAKEN

Verkruimel ⅓ van de **feta** boven de maatbeker met avocadoblokjes. Voeg 2 el water per persoon toe en pureer met een staafmixer tot een gladde saus. Breng op smaak met peper en zout.



4 TACO'S BAKKEN

Verdeel de **tacoschelpen** over een bakplaat met bakpapier en verwarm 5 minuten in de oven.



5 GEHAKT BAKKEN

Verhit in dezelfde koekenpan ½ el zonnebloemolie per persoon op middelhoog vuur. Bak de **Mexicaanse kruiden** een halve minuut en voeg daarna het **rundergehakt** toe. Bak het **rundergehakt** in 3 – 6 minuten los. Snijd ondertussen de **koriander**, inclusief de steeltjes, grof ★.

★**TIP:** Houd je van koriander? Meng dan een beetje door de avocadosaus of het tomaat-mais mengsel. Zorg wel dat je wat overhoudt om de taco's te garneren.



6 SERVEREN

Vul de **tacoschelpen** met het **gehakt**. Verdeel vervolgens de tomatenblokjes en maiskorrels over het **gehakt**. Schep een lepel van de avocado-fetasaus bovenop en garneer met de **koriander** en de overige **feta**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|-------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Maiskolf (st) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Avocado (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomaat (st) * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Feta (g) 7) * | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Tacoschelpen (st) | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 |
| Mexicaanse kruiden (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Rundergehakt (g) * | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Verse koriander (g) * | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zonnebloemolie (el) | 0,5 | 1 | 1,5 | 2 | 2,5 | 3 |
| Roomboter (el) | 0,5 | 1 | 1,5 | 2 | 2,5 | 3 |
| Peper & zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

| VOEDINGSWAARDEN | PER PORTIE | PER 100 g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2952 / 706 | 683 / 163 |
| Vet totaal (g) | 52 | 12 |
| Waarvan verzadigd (g) | 17,3 | 4,0 |
| Koolhydraten (g) | 18 | 4 |
| Waarvan suikers (g) | 10,9 | 2,5 |
| Vezels (g) | 6 | 1 |
| Eiwit (g) | 38 | 9 |
| Zout (g) | 1,9 | 0,4 |

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

