



MEXICAANSE GEBAKKEN TARTTAAR

Geserveerd met zelfgemaakte friet en bonensalade



Vastkokende aardappelen



Maiskolf *



Zwarte bonen



Rode ui



Mini-romaine sla *



Tomaat *



Limoen *



Verse koriander *



Volle yoghurt *



Rundertartaar *



Mexicaanse kruiden



Totaal: 40-45 min.



Glutenvrij



Gemakkelijk



Caloriefocus



Eet binnen 5 dagen

Vanavond zet jij een Mexicaanse 'healthy pleasure' op tafel. Het gerecht bereid je met mager rundvlees dat op smaak is gebracht met Mexicaanse kruiden. De bonensalade die je erbij serveert is niet alleen lekker, hij zit ook nog eens boordevol voedingsstoffen. Bonen bevatten veel vezels en eiwitten en worden daarom ook vaak als vleesvervanger gebruikt.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Kom, pan met deksel, zeef, koekenpan en koekenpan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **Mexicaanse gebakken tartaar**.



1 FRIETEN MAKEN

Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik.



2 MAISKOLF BEREIDEN

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Haal de groene bladeren van de **maiskolf** en leg de **maiskolf** in de pan. Kook, afgedekt, in 10 – 12 minuten gaar.



3 FRIETEN BAKKEN

Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de frieten, afgedekt, 25 – 30 minuten, of tot ze gaar zijn. Haal de laatste 5 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



4 SALADE MAKEN

Laat ondertussen de **zwarte bonen** uitlekken in een zeef. Snipper de **rode ui** zeer fijn. Bewaar per persoon 2 bladeren van de **mini-romaine sla** en snijd de rest fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes en de **limoen** in parten. Snijd de **koriander** fijn. Meng in een kom de **bonen, ui, tomaat**, gesneden **mini-romaine sla**, ¾ van de **koriander** en de helft van de **yoghurt**. Knijp er 1 **limoenpartje** per persoon boven uit. Breng op smaak met peper en zout.



5 TARTAAR BEREIDEN

Bestrooi de **tartaar** aan beide kanten met 1 tl **Mexicaanse kruiden** per persoon en zout. Verhit de rest van de zonnebloemolie in een koekenpan en bak de **tartaar** 2 – 4 minuten per kant. Meng ondertussen ½ tl **Mexicaanse kruiden** per persoon met de overige **yoghurt**. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Zet de **maiskolf** rechtop, snijd de maiskorrels van de kolf af en meng ze met de bonensalade. Leg de hele slabladeren op de borden en verdeel hier de bonensalade over. Garneer de salade met de rest van de **koriander**. Verdeel de **tartaar** en **friet** over de borden en serveer met het yoghurtsausje ★.

★**TIP:** Je kunt het yoghurtsausje als dressing voor de salade gebruiken, maar je kunt er ook je friet in dippen.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Maiskolf (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte bonen (pak)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-romaine sla (krop) *	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Limoen (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander (g) *	5	10	15	20	25	30
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Rundertartaar (st) *	1	2	3	4	5	6
Mexicaanse kruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2548 / 609	357 / 85
Vet totaal (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	5,3	0,7
Koolhydraten (g)	60	8
Waarvan suikers (g)	14,3	2,0
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	0,9	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

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

