

TACO'S

RECEPTEN EN FOTOGRAFIE SANDRA MAHUT
ILLUSTRATIES VALENTINE FERRANDI

INHOUD

Taco-instructies
De maistortilla
Lekker met...

11
14
16 & 66



18

GEHAKT & KIDNEYBONEN



20

PULLED PORK



22

PULLED KIP & PAPRIKASPREAD



24

GEBRADEN KIP, MAIS & SALSA



26

DRAADJESVLEES,
BONENPUREE & CHILIPEPER



28

KIP TIKKA



30

GEKRUID VARKENSVLEES,
ANANAS & PAPRIKAPUREE



32

ROOKWORST, BONENPUREE
& SALSA



36

TONIJN & CHORIZO



38

DORADE-CEVICHE MET MANGO



40

GEMARINEERDE TONIJN
À LA POKÉBOWL



42

GARNALEN MET GEKRUIDE
TOMATENS AUS & GUACAMOLE



44

KABELJAUW & YOGHURTMAYONAISE



46

VISTACO'S MET
LIMOENYOGHURT



48

GEMARINEERDE ZALM NIKKEI



52

GEBAKKEN AARDAPPELS
& GESMOLTEN CHEDDAR



54

ZOETE-AARDAPPELFRIETJES
MET KOMKOMMERPICKLES



56

PADDENSTOELEN & UIEN



58

WOKGROENTEN & MINIM AIS
MET KOKOSMELK



60

GEKRUIDE ZOETE AARDAPPELS
& BONENPUREE



62

KROKANT GEBAKKEN AUBERGINE
& TOFU

DE INGREDIËNTEN

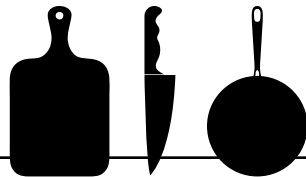


Maistortilla

Topping (pickles, chilisaus, crème fraîche, kaas)

Vulling (vlees, vis, tofu)

Basis (guacamole, bonenpuree, salsa)



HOUDBAARHEID

Tortilla's zijn tot een week houdbaar in een luchtdichte vershouddoos in de koelkast. In Mexico hebben ze speciale 'tortillawarmers' waarin de tortilla's enkele uren warm blijven!

BENODIGDHEDEN

- 1 (gietijzeren) koekenpan
- 1 mes
- 1 tortillapers (optioneel)
- 1 vershouddoos

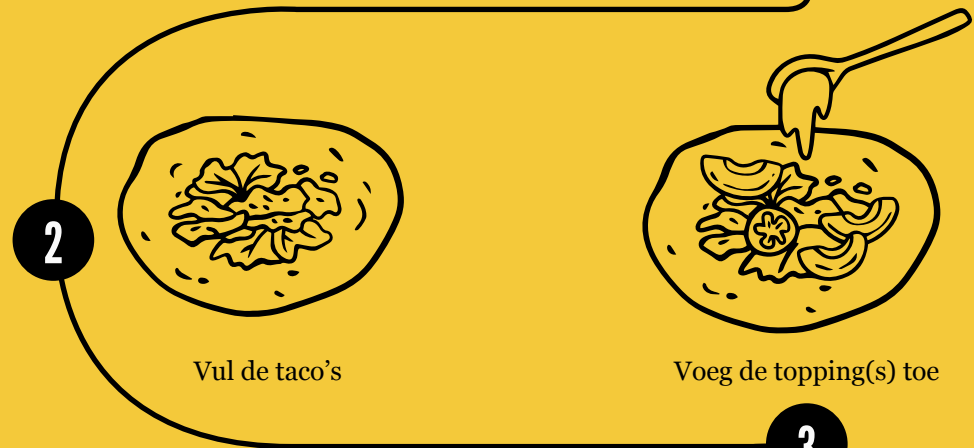
TACO- INSTRUCTIES

4 STAPPEN



Maak de vulling

1



2

Vul de taco's

Voeg de topping(s) toe

3



Vouw de taco's dubbel en geniet!

4

PULLED PORK

VOOR 4 PERSONEN

PREP 10 MIN

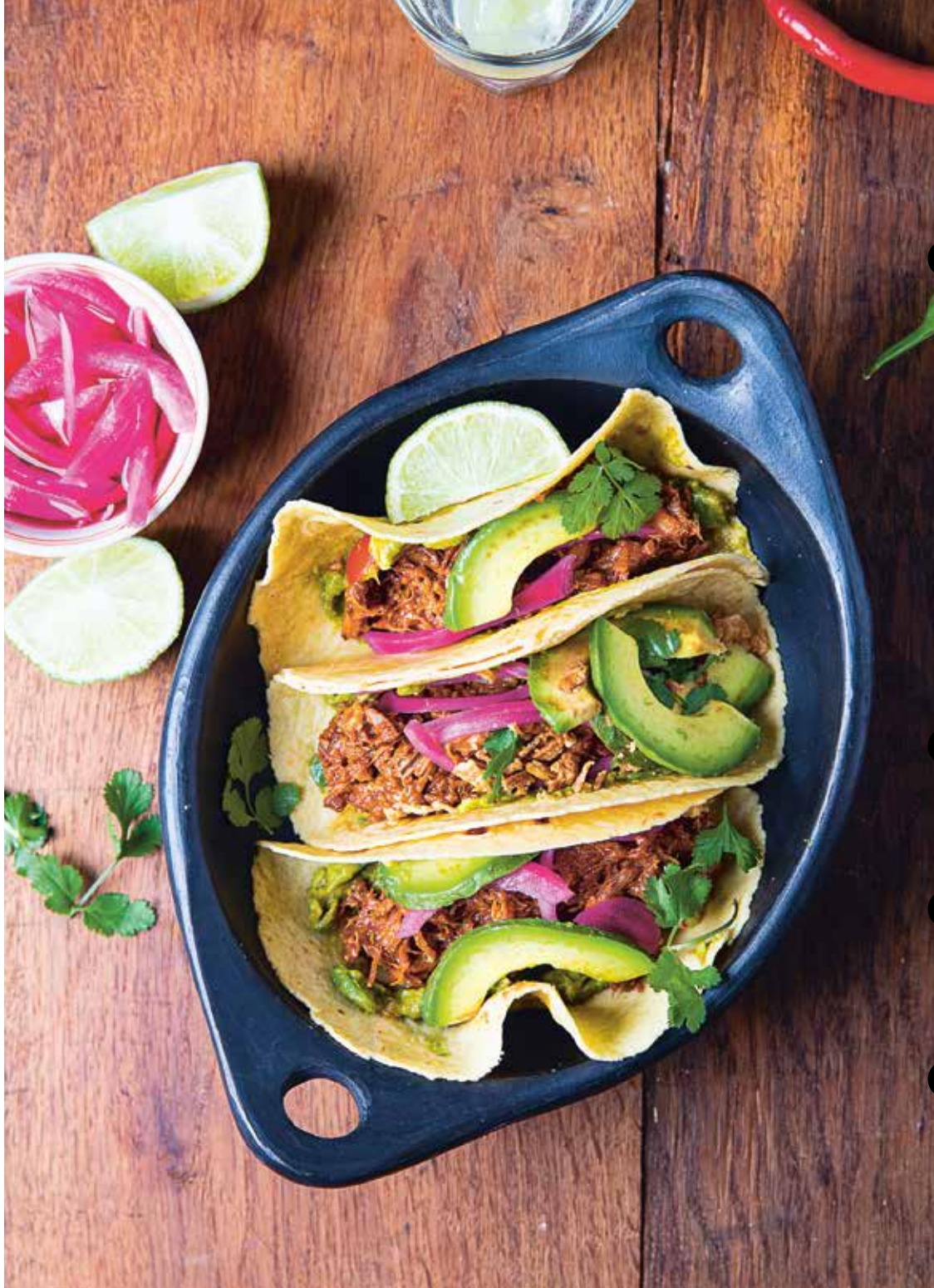
MARINEREN 1 NACHT

BEREIDEN 4-5 UUR

800 g varkenshaas
2 el olijfolie
1 ui, fijngesneden
zout en versgemalen zwarte peper
8 maistortilla's met een doorsnee van 15 cm
guacamole (blz. 16)
2 rijpe avocado's
½ bosje koriander, blaadjes fijngesneden
rode-uienpickles (blz. 65)
1 limoen, in partjes

MARINADE

4 el koolzaadolie
1 grote ui, fijngesneden of -gehakt
2 teentjes knoflook, fijngesneden of -gehakt
200 ml ketchup
50 ml appelazijn
200 ml kippenbouillon
70 g basterdsuiker
1 tl mosterd
1 el worcestersaus
2 el gerookte-paprikapoeder
1 laurierblad



1 VULLING

Meng alle ingrediënten voor de marinade in een kom. Snijd het varkensvlees in kleine stukjes (1-2 centimeter). Hussel ze door de marinade en zet een nacht in de koelkast.

Verwarm de oven voor tot 140 °C (hetelucht) of 160 °C (elektrisch).

Verhit de olijfolie in een braadpan en voeg het uitgelekte varkensvlees toe. Bak het aan alle kanten bruin. Voeg de ui toe en roer regelmatig zodat alles bruin wordt zonder aan te branden. Breng op smaak met zout en peper. Giet de overgebleven marinade erover, roer door en zet het geheel in de oven. Laat 4 tot 5 uur garen, roer halverwege en voeg indien nodig een beetje water toe.

Laat het vlees een beetje afkoelen als het gaar is en trek het dan met een vork uit elkaar.

2 TACO'S

Besmeer de tortilla's met 1-2 eetlepels guacamole en verdeel de pulled pork erover.

Leg de taco's op een bakplaat of in een ovenschaal en bak ze 5 minuten in een hete oven op de grillstand.

3 TOPPINGS

Snijd de avocado's in plakjes, leg twee of drie plakjes op elke warme taco en bestrooi met de korianderblaadjes. Voeg tot slot wat uienpickles en een kneepje limoensap toe.

4 GENIETEN

Vouw de taco's dubbel en serveer ze met chimichurri (zie blz. 16).

KABELJAUW & YOGHURTMAYONAISE

VOOR 4 PERSONEN

PREP 10 MIN

BEREIDEN 10 MIN

1 ei
50 g paneermeel
50 g bloem
500 g kabeljauwfilets
zout en versgemalen zwarte peper
1 el olijfolie
125 g roeryoghurt
1 el mosterd
2 el mayonaise
2 bosuien, in dunne ringetjes
8 maistortilla's met een doorsnee van 15 cm
1 zakje ijsbergsla
komkommerpickles (blz. 65)
wortelpickles (blz. 65)



1 VULLING

Klop het ei los in een kom. Verdeel het paneermeel en de bloem over twee ondiepe borden. Bestrooi de kabeljauwfilets aan beide kanten met zout en peper. Doop ze dan eerst in de bloem, dan in het losgeklopte ei en tot slot in het paneermeel. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kabeljauwfilets in 5-8 minuten goudbruin op laag vuur. Snijd de kabeljauwfilets als ze gaar zijn in stukken van 4 centimeter.

2 TACO'S

Klop in een kom de yoghurt los met de mosterd en mayonaise; voeg een beetje zout en de helft van de bosuiringetjes toe. Besmeer de tortilla's met de yoghurtmayonaise (bewaar wat als topping) en beleg ze met wat ijsbergsla en stukken kabeljauw.

3 TOPPINGS

Garneer met de komkommer- en wortelpickles, de resterende bosuiringetjes en wat van de resterende yoghurtmayonaise.

4 GENIETEN

Vouw de taco's dubbel en serveer.

GEKRUIDE ZOETE AARDAPPELS & BONENPUREE

VOOR 4 PERSONEN

PREP 15 MIN

BEREIDEN 25 MIN

400 g zoete aardappels

3-4 el olijfolie

zout en versgemalen
zwarte peper

2 tl tex-mexkruiden

8 maistortilla's met een
doorsnee van 15 cm

Mexicaanse bonenpuree
of frijoles (blz. 65)

feta, verkruimeld

2 groene chilipepers,
fijngehakt of wat rode-
uienpickles (blz. 65)

1/2 bosje koriander,
blaadjes fijngesneden

salsa verde (blz. 65)

1 VULLING

Schil de zoete aardappels en snijd ze in plakken van 1 centimeter dik, vervolgens in halve maantjes en tot slot in kwarten. Verhit de olijfolie in een koekenpan en voeg de zoete aardappels toe.

Breng op smaak met zout en peper en voeg de tex-mexkruiden toe. Leg het deksel op de pan en bak de aardappels 20 minuten onder af en toe roeren.

2 TACO'S

Verwarm de bonenpuree, besmeer de tortilla's met 1-2 eetlepels puree, verdeel de zoete aardappels erover en bestrooi met feta.

Leg de taco's op een bakplaat of in een ovenschaal en bak ze 5 minuten in een hete oven op de grillstand.

3 TOPPINGS

Garneer de warme taco's met chilipeperringetjes of uienpickles, korianderblaadjes en wat salsa verde.

4 GENIETEN

Vouw de taco's dubbel en serveer.

