

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
6 tacoschelpen
400 gr Mexicaanse roerbakgroente
150 gr rundergehakt
40 gr geraspte kaas
50 gr sla
2 à 3 theelepels Mexicaanse kruiden
2 tomaten
een halve (of kleine) rode ui
1 teentje knoflook
5 gr peterselie of koriander

TACO'S

Bevat per portie: Kcal: 486 | Eiwit: 26,5 gr | Koolhydraten: 35,1 gr | Vet: 26,1 gr | Vezels: 7,0 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de tacoschelpen volgens de instructies op de verpakking.
• Laat een wokpan goed heet worden en bak het gehakt een paar minuten op hoog vuur aan.
• Voeg vervolgens de Mexicaanse kruiden en roerbakgroente toe en bak dit ongeveer vijf minuten mee. Proef het mengsel even en voeg naar smaak peper, zout en chilipoeder toe.
• Vul de taco's en serveer ze met de geraspte kaas, sla en tomatensalsa.

Voor de tomatensalsa
• Snij de tomaten in zo klein mogelijk blokjes.
• Snipper de ui fijn en pers het teentje knoflook. Haal indien nodig nog even het mes door de knoflook om te zorgen dat je echt alleen maar kleine stukjes hebt.
• Hak de peterselie of koriander fijn.
• Meng alles door elkaar en maak de salsa op smaak met wat peper en zout.

TIPS EN TRICKS

• Mexicaanse kruiden zijn er onder andere van Verstegen onder de naam Tex Mex kruiden. Je kunt ook een zakje met burrito- of tacokruiden kopen.