



Taco's met heek en rode kool

met mangosalsa en limoen



ca. 25min



2 personen

Vandaag tover je een snelle en lichte maaltijd op tafel. En het beste, je hebt geen bestek nodig om het naar binnen te werken. Na het vullen van de tortilla's met rodekoolreepjes, pittige stukjes heek en limoenige tomaten, is het enige wat je nog nodig hebt een klodder fruitige mangosalsa om deze traktatie compleet te maken. Dus, hup oprollen die handel en genieten!

Wat je van ons krijgt

- 2 gemarineerde heekfilets ⁴
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 1 rode kool
- 1x kleine tortilla's ¹
- 1 tomaat
- 1 limoen
- 1x mangosalsa

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- mosterd ¹⁰
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- middelgrote koekenpan
- aluminiumfolie

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), vis (4), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 815kcal, vet 37.0g, koolhydraten 91.1g, eiwit 30.4g



1. Vis kruiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Wrijf de **vis** aan beide kanten in met in totaal **1tl Mexicaanse kruiden** en een snuf zout en peper. Gebruik minder **Mexicaanse kruiden** als je het minder pittig wilt.



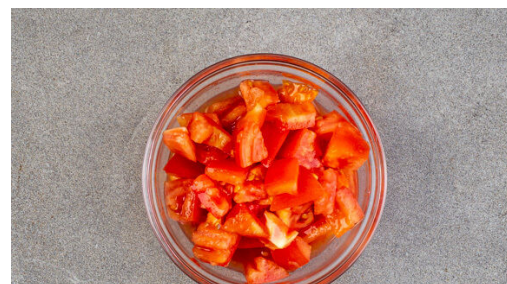
4. Tortilla's opwarmen

Stapel de **tortilla's** op elkaar, wikkel ze in aluminiumfolie en warm ze in 3-4min op in de oven. Je kunt de **tortilla's** ook zonder aluminiumfolie in een koekenpan of in de magnetron opwarmen.



2. Rode kool mengen

Snijd de **helft van de rode kool** in fijne reepjes, verwijder de stronk. De **rest van de kool** heb je niet nodig voor dit recept. Meng de **rode kool** met 2el plantaardige olie, 2el azijn, 2tl mosterd en 1tl honing. Breng op smaak met zout en peper.



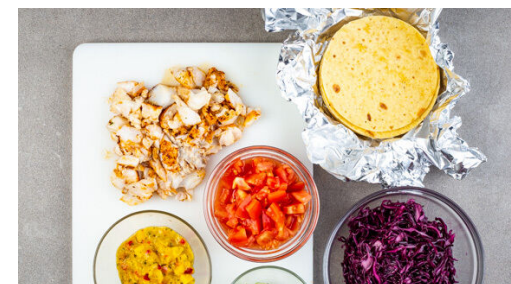
5. Tomaten kruiden

Snijd de **tomaat** in grove blokjes. Halveer de **limoen**, pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Meng de **tomaat** met het **limoensap** en breng op smaak met zout en peper.



3. Vis bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **vis** 1-2min aan elke kant, tot de **vis** gaar is. Neem uit de pan en laat ca. 5min rusten.



6. Afmaken en serveren

Snijd de **vis** met een vork in hapklare stukken. Vul de **tortilla's** naar wens met de **helft van de rode kool**, de **vis**, de **tomaten** en de **mangosalsa**. Serveer de **rest van de rode kool** met de **taco's** en geef de **limoenpartjes** erbij.