



<650kcal V: Mexicaanse taco's met garnalen

met een salsa van komkommer en ananas



ca. 25min



2 personen

Er bestaan veel traditionele soorten taco's in Mexico. En het mooie is: alles kan, niets moet! Je belegt vandaag tortilla's met sappige garnalen en een fruitige salsa van komkommer en ananas. Fingerfood op het hoogste niveau en gegarandeerd een kleurrijk genot voor jong en oud!

Wat je van ons krijgt

- 1 komkommer
- 1 rode ui
- 1 blikje ananasstukjes
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 8 minitortilla's met maïs ¹
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- magnetron
- middelgrote koekenpan
- vergiet

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

Kooktip

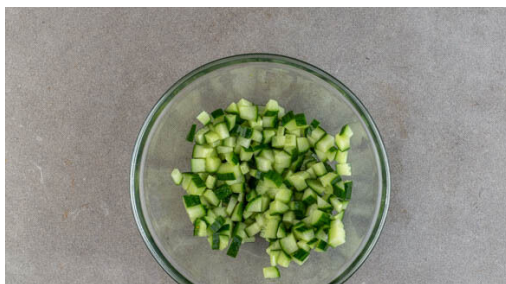
Als je geen magnetron hebt, kun je de tortilla's ook 15-20 seconden per kant opwarmen in een droge koekenpan op middelhoog vuur.

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 581kcal, vet 14.2g, koolhydraten 85.1g, eiwit 27.5g



1. Komkommer voorbereiden

Meng 1el azijn met ½tl zout tot het zout is opgelost. Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in kleine blokjes. Meng met het azijnmengsel.



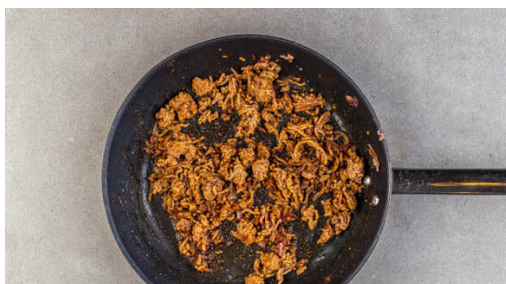
2. Ui snijden

Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes.



3. Salsa maken

Laat de **ananas** uitlekken in een vergiet en hak grof. Meng de **ananas** met de **helft van de ui** en de **komkommerblokjes**.



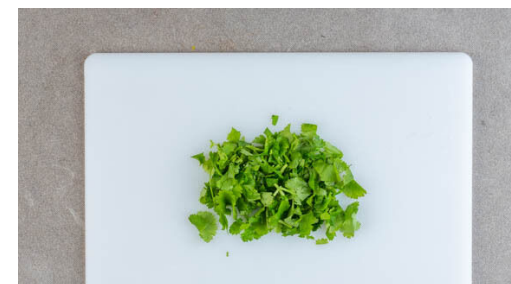
4. Garnalen bakken

Spoel de **garnalen** af in een vergiet, laat uitlekken en dep droog. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **rest van de ui** ca. 1min aan. Voeg de **garnalen** toe en bak 1-2min mee tot ze gaar zijn. Roer de **kruidenmix** erdoorheen en bak nog 1min mee. Proef en breng evt. op smaak met peper en zout.



5. Tortilla's opwarmen

Stapel **4 tortilla's** op elkaar op een bord en verwarm 35-40sec op 800W in de magnetron. Herhaal met de **rest van de tortilla's**.



6. Koriander snijden

Hak de **koriander** grof. Verdeel de **garnalen** over de **tortilla's** en garneer met de **salsa** en **koriander**.