



Tacosalade met cheddar

met gemengde bonen en limoendressing



ca. 25min



2 personen

Met dit recept zet je ongecompliceerd knapperig plezier op tafel waar je gegarandeerd jong en oud blij mee maakt: verse tomaten, geroosterde paprika's, witte kool en gemengde bonen in combinatie met pittige cheddar en krokante tortillachips. Je maakt de tacosalade af met een frisse, romige limoendressing. Geniet ervan!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 groene paprika
- 1 limoen
- 1 beker zure room ⁷
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 1 blik gemengde bonen
- 50g geraspte cheddar ⁷
- 1 tomaat
- 200g wittekoolreepjes
- 1x tortillachips

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- zeef of vergiet

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

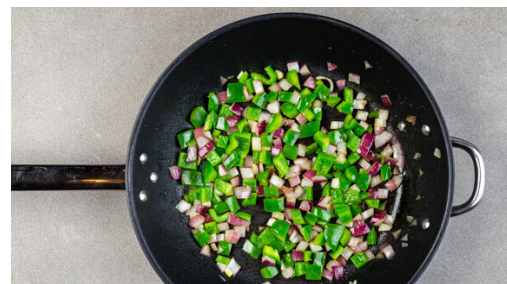
Voedingswaarde per portie

calorieën 789kcal, vet 43.9g, koolhydraten 70.1g, eiwit 23.6g



1. Groenten snijden

Halveer, pel en hak de **ui** fijn. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes.



2. Groenten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **ui** en de **paprika** met een flinke snuf zout in 5-7min zacht.



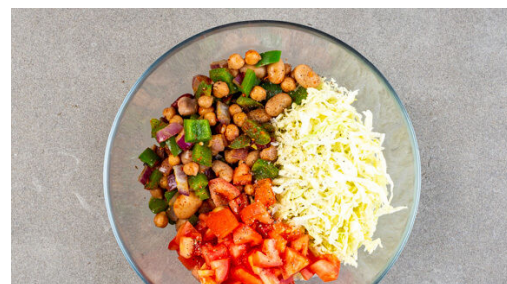
3. Dressing maken

Halveer de **limoen**, snijd **een helft** in partjes en pers de **andere helft** uit. Meng het **limoensap** met de **zure room** en **1/3e van de Mexicaanse kruiden**.



4. Bonen opwarmen

Spoel de **bonen** in een zeef met koud water en laat uitlekken. Voeg de **bonen** met de **rest van de Mexicaanse kruiden of minder naar smaak** toe aan de pan en verwarm ca. 3min. Breng de **groenten** op smaak met zout en peper. **Tip:** als je van nacho's houdt, kun je in deze stap de **groenten samen met de bonen** bestrooid met de **kaas** in de oven bakken.



5. Salade mengen

Snijd de **tomaat** in grove blokjes en meng ze met de **wittekoolreepjes** en de **groenten**.



6. Chips verkrumelen

Verkrumel de **helft van de tortillachips** grof en voeg met de **cheddar** toe aan de **salade**. Voeg de **dressing** toe en meng het geheel voorzichtig. Proef en breng op smaak met zout en peper. Verdeel de **salade** over kommen, serveer met de **rest van de tortillachips** en geef de **limoenpartjes** erbij.