



Supersnel: BBQ taco's met oesterzwammen

met romige coleslaw met limoen



binnen 20min



2 personen

Mini-tortilla's zijn perfect om allerlei heerlijks naar binnen te werken. Wat dacht je bijvoorbeeld van oesterzwammen en champignons in een smokey cajunsaus met sappige tomaat en verse koriander? Erbij een knapperige coleslaw, gemaakt met crème fraîche en limoen. Of al dit lekkers nog wel op de tortilla's past.. probeer het zelf!

Wat je van ons krijgt

- 125g oesterzwammen
- 200g champignonplakjes
- 20ml BBQ-saus ^{9,10}
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 onbehandelde limoen
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 1 tomaat
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 wortel
- 200g wittekoolreepjes
- 8 minitortilla's met maïs ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- magnetron
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

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 in een koekenpan op middelhoog vuur 15-20sec per kant verwarmen.

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 866kcal, vet 41.4g, koolhydraten 99.7g, eiwit 23.1g



1. Paddenstoelen bakken

Scheur de **oesterzwammen** in grove stukken. Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 2el plantaardige olie en bak de **oesterzwammen** met de **champignonplakjes** in 5-7min zacht.



4. Dressing maken

Roer de **crème fraîche** los met de **knoflook** en **1-2el limoensap** naar smaak. Proef en breng de **dressing** op smaak met peper en zout.



2. Saus maken

Voeg de **BBQ-saus**, de **kruidenmix**, de **tomatenpuree** en 100ml water toe aan de pan. Laat 1-3min zachtjes koken tot er een romige, glanzende **sous** ontstaat. Proef en breng op smaak met peper en zout.



5. Coleslaw mengen

Schil of schrob de **wortel** en rasp fijn. Meng de **wortelrasp** met de **wittekoolreepjes** en kneed goed met de **dressing**, tot de **groente** wat zachter wordt.



3. Ingrediënten voorbereiden

Pers de **limoen** uit. Pel de **knoflook** en snijd of pers heel fijn. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Snijd de **tomaat** in grove blokjes.



6. Tortilla's opwarmen

Stapel **4 mini-tortilla's** op elkaar en verwarm ze in 25-30sec in de magnetron op 800W (**zie kooktip**). Doe dit ook met de **overige tortilla's**. Vul de **tortilla's** met de **paddenstoelen**, de **tomaat** en **koriander** en serveer de **coleslaw** erbij.