



Vistaco's met koolslaw

met frisse appel-komkommeraita



ca. 20min



2 personen

Taco's zijn altijd een succes en de variant uit dit recept is stiekem ook nog eens lekker licht én staat in een handomdraai op tafel. Je bakt de kabeljauw krokant in de pan en combineert de vis dan in de warme tortilla's met knapperige koolslaw en een fris-romige raita van appel en komkommer. Zo vind je allerlei texturen terug in je taco en zijn de lichte smaken een feestje voor je smaakpapillen. Lekker!

Wat je van ons krijgt

- 1x verse groentemix: rodekool, wortel & bosui
- 1 teen knoflook
- 1 appel
- 1 minikomkommer
- 1x kabeljauwstukjes ⁴
- 5g Tandoori masala
- 1x wraps ¹
- 10g verse koriander
- 1 limoen
- 1 beker yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn
- suiker

Kookgerei

- oven
- grote koekenpan
- aluminiumfolie
- zeef of vergiet
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 584kcal, vet 17.8g, koolhydraten 63.7g, eiwit 37.7g



1. Slaw maken

Verwarm de oven voor op 200°C. Meng de **verse groentemix** in een kom met 2-3el azijn, 1/2tl zout en 1tl suiker. Kneed totdat de **groenten** iets zachter zijn en zet opzij tot stap 6.



2. Groenten snijden

Pel en hak **knoflook** fijn. Verwijder het klokhuis en snijd de **helft van de appel** in kleine blokjes. Rasp de **rest** grof. Rasp de **minikomkommer** grof en meng de **rasp** met 1/2tl zout in een zeef. Zet tot stap 6 opzij.



3. Vis bakken

Meng de **kabeljauwstukjes** met **1tl tandoori masala** en een flinke snuf zout en peper. Verhit 1-2el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** in 2-3min per zijde goudbruin en iets krokant. Schep de **vis** voorzichtig om! Leg de **kabeljauwstukjes** op een stuk keukenpapier en zet opzij.



4. Wraps opwarmen

Wikkel **4 wraps** in aluminiumfolie en warm ze in 3-4min in de oven op. Bewaar de **rest van de wraps** voor een ander recept of maak er **tortillachipjes** van.



5. Smaakmakers voorbereiden

Hak de **koriander** zonder hardere steeltjes grof. Pers de **limoen** uit.



6. Raita maken

Druk zoveel mogelijk water uit de **rasp** en meng de **rasp** in een kom met de **yoghurt**, **knoflook**, **2tl limoensap** en een snuf peper en evt. zout. Roer kort voor het serveren de **blokjes appel** en de **rest van het limoensap** door de **slaw**. Beleg de **wraps** met de **slaw**, **vis** en **raita** en bestrooi ze met de **koriander**.