

DINNERLY



Vistaco's met high-protein tortilla's met coleslaw en gebakken maïs



ca. 25min



2 personen

Vandaag gaan we door de Mexicaanse keuken geïnspireerd streetfood helemaal zelf maken. Er staan namelijk vistaco's op het menu! We vullen high-protein tortilla's met krokante stukjes vis, goudbruin gebakken maïs en coleslaw van appel en wortel. Smakelijk eten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 wortels
- 1 bosui
- 1 groene appel
- 1 blik maïs
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 8 high-protein tortilla's³
- 1x MSC-visnuggets^{2,3}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el mayonaise¹
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- zeef of vergiet

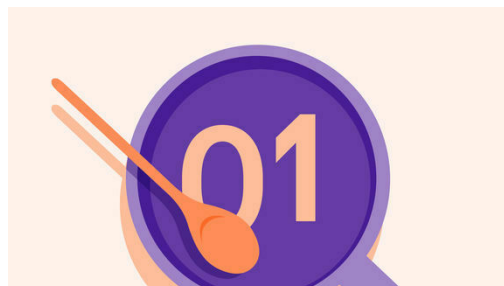
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Eieren (1), Vis (2), Gluten (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

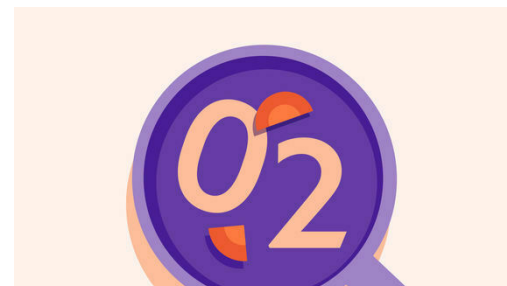
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 906kcal, vet 49.4g, koolhydraten 79.2g, eiwit 30.9g



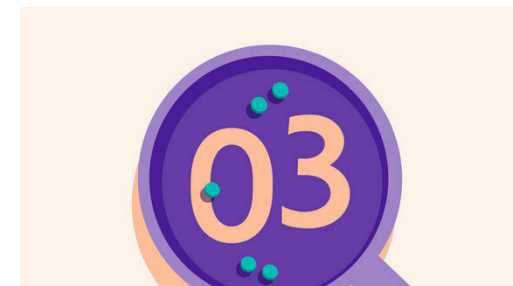
1. Groente voorbereiden

Schrob of schil de **wortel** en rasp grof. Snij de **bosui** in brede ringen. Snij de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en rasp de **appel** grof. Laat de **maïs** uitlekken in een zeef of vergiet.



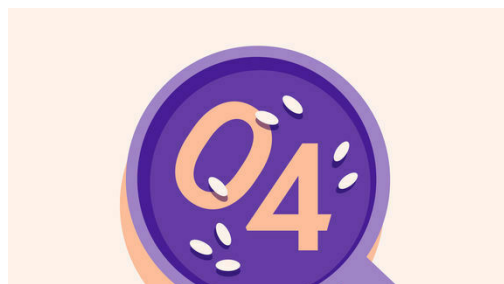
2. Coleslaw maken

Meng de **wortel**, de **appel** en de **bosui** door elkaar. Schep dan $\frac{1}{2}$ tl **paprikapoeder**, 2el mayonaise, 1el azijn, een flinke snuf zout en een snuf peper erdoor. Zet deze **coleslaw** tot het serveren opzij.



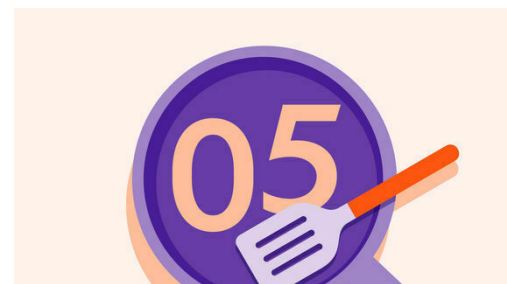
3. Maïs bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **helft van de maïs** (of meer naar smaak) in ca. 5min goudbruin en knapperig. Kruid met $\frac{1}{2}$ tl **paprikapoeder** en een flinke snuf peper en zout.



4. Tortilla's opwarmen

Verhit een grote droge koekenpan op middelhoog vuur. Verwarm **4 tortilla's** na elkaar elk ca. 15sec. Hou ze tot het serveren warm, bijv. onder een schone theedoek.



5. Afmaken en serveren

Verhit de tortillapan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak de **visnuggets** 3-4min per kant tot ze gaar zijn. Verdeel de **visnuggets** en de **salade** over de **tortilla's** en bestrooi met de **gebakken maïs**.



6. Burrito's op kantoor

Van deze taco's kun je ook lekkere burrito's maken, voor de lunch op kantoor bijvoorbeeld. Verdeel daarvoor de vulling over het midden van de tortilla's. Klap dan de linker en rechter kant van elke tortilla over de vulling heen en rol ze van onder naar boven op zodat ze in je lunchbox passen.