DINNERLY

Tacos met vis en guacamole

met tomatensalsa en rodekoolsalade

ca. 20min 2 personen

Zin in creatief fingerfood zonder de deur uit te moeten? Geen probleem, vandaag ga je namelijk in een handomdraai heerlijke taco's op tafel toveren. We maken een romige rodekoolsalade, een salsa van fruitige tomaat en koriander, bakken malse stukjes koolvis met cajunkruiden en besmeren de tortilla's met een heerlijke guacamole. Hmmm! Kunnen we al aan tafel?

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 zakjes cajunkruiden
- 200g wittekoolreepjes
- 10g verse koriander
- 2 tomaten
- 2x gemarineerde MSC Alaska koolvis [2]
- 8 minitortilla's met maïs [3]
- 1 zakje guacamole

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el mayonaise [1]
- 2tl honing
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- magnetron
- grote koekenpan
- keukenrasp

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

KOOKTIP

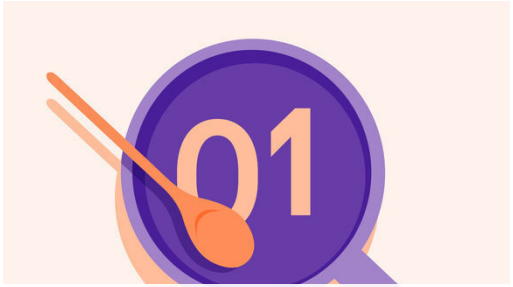
Voor dit recept heb je maar 4 tortilla's nodig. De rest kan evt. worden ingevroren en zo lang bewaard worden.

ALLERGENEN

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

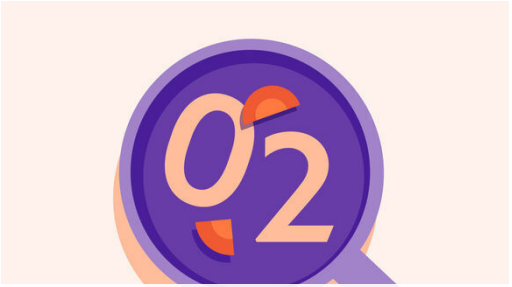
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 783kcal, vet 48.9g, koolhydraten 56.2g, eiwit 29.9g



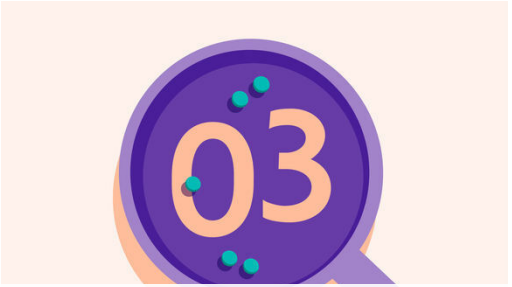
1. Rode koolsalade bereiden

Klop een **dressing** van 2el mayonaise, 1el azijn, 1tl honing en **¼ van de kruidenmix** . Meng de **rodekoolreepjes** met de **dressing** en kneed stevig tot de **kool** zachter is. Kruid met peper en zout en zet opzij.



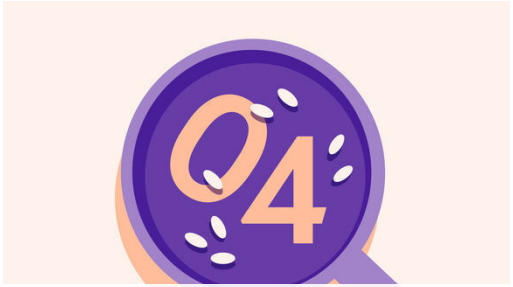
2. Tomatensalsa bereiden

Hak de **koriander mét steeltjes** grof. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij grof. Pel 1 teen knoflook en rasp of pers heel fijn. Meng de **tomaat** met de **koriander**, de knoflook en 2tl azijn. Kruid met peper en zout en zet opzij.



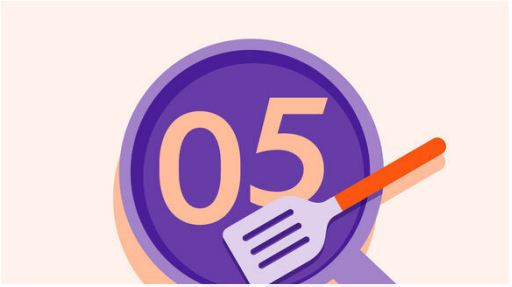
3. Vis bakken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **vis** in 2-4min gaar, schep regelmatig om. Neem de pan van het vuur en roer 1tl honing, **⅔ van de rest van de kruidenmix** (of meer naar smaak) en een snuf peper en zout door de **vis**.



4. Tortilla's verwarmen

Stapel **4 tortilla's** op elkaar en verwarm ze 25-30sec in de magnetron op 800W (zie ook **stap 6**).



5. Afmaken en serveren

Bestrijk de **tortilla's** met de **guacamole**, beleg met wat **rode koolsalade**, de **vis** en de **tomatensalsa**. Serveer de **tortilla's** met de **rest van de rode koolsalade**.

6. Of in een pan?

Liever geen magnetron gebruiken? Je kan de tortilla's ook in een pan opwarmen. Verhit een droge koekenpan op middelhoog vuur en verwarm de wraps één voor één zo'n 15sec per kant.