



Supersnel V2: Bio-steak taco's met groenten

en geroosterde tomatensalsa



ca. 20min



2 personen

De Mexicaanse keuken blijft een van onze favorieten - je komt altijd zoveel verschillende smaken en kleuren tegen. En, taco's & co kun je zo lekker met je handen eten! Vandaag vul je onze zachte tortilla's met malse biologische biefstuk en een kleurrijke groentepan van paprika, ui en maïs. Ook niet geheel onbelangrijk: de tortilla's staan razendsnel op tafel. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1 groene paprika
- 1 blik maïs
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 2 biologische kogelbiefstukken
- 1x kleine tortilla's ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- magnetron
- 2 middelgrote koekenpannen
- staafmixer met beker
- zeef

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 per stuk in 10-15sec per zijde opwarmen in een koekenpan.

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 827kcal, vet 32.3g, koolhydraten 94.7g, eiwit 39.6g



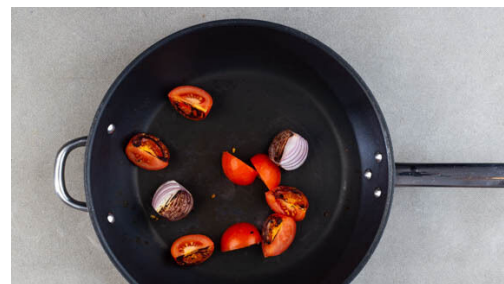
1. Groenten snijden

Snijd de **tomaten** in vieren. Halveer en pel de **ui**. Snijd **1 helft van de ui** in dunne reepjes, snijd de **andere helft** in 2 parten. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in heel dunne reepjes. Laat de **maïs** uitlekken in een zeef.



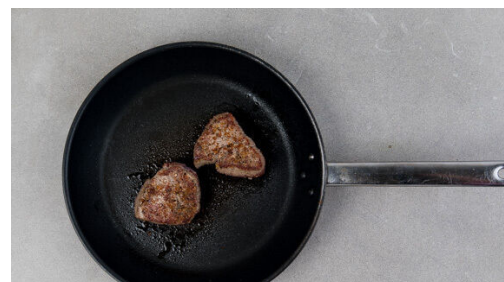
4. Salsa mengen

Snijd de **geroosterde tomaten** en **ui** in grove stukken en doe ze samen met de **rest van de kruidenmix**, ½tl zout, 1el plantaardige olie en 1el azijn in een hoge (maat)beker en pureer met een staafmixer tot een gladde **salsa**. Proef en breng de **salsa** goed op smaak met peper en zout.



2. Groenten roosteren

Verhit een middelgrote, droge koekenpan op hoog vuur en rooster de **tomaten** en **uientartjes** 3-4min tot ze wat zwart geblakerd zijn, draai de **groenten** regelmatig om. Neem uit de pan en laat iets afkoelen.



5. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog. Verhit een tweede koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak het **vlees** ca. 2min per zijde. Neem het **vlees** uit de pan en laat het afgedekt op een bord 2-3min rusten.



3. Paprika en maïs bakken

Voeg de **uientartjes**, de **paprika**, de **maïs**, de **helft van de kruidenmix** en een snuf zout met 1el plantaardige olie toe aan de pan. Roerbak het geheel 5-6min op medium tot hoog vuur.



6. Taco's vullen & serveren

Terwijl het **vlees** bakt, stapel de **tortilla's** op elkaar en verwarm 25-30sec in de magnetron op 800W. Snijd het **vlees** in dunne plakken. Vul de **tortilla's** met het **vlees** en de **groenten**. Besprenkel met de **salsa**.