



Biologische steak taco's met ingelegde ui

en salsa van geroosterde groente



ca. 40min



2 personen

De steak taco behoort toch wel tot een van de hoogtepunten van het Mexicaanse streetfood en vandaag serveer je onze versie: gegrilde biologische kogelbiefstuk in een fluweelzachte gepureerde saus van geroosterde wortel, ui en jalapeñopeper. Deze saus staat in Zuid-Amerika bekend als Salsa Lizano en is nauwelijks meer weg te denken uit de schappen van de supermarkt. Een echte traktatie!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 jalapeño peper
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 zakje gedroogde oregano
- 2 biologische kogelbiefstukken
- 8 minitortilla's met maïs ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker

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

Allergenen

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

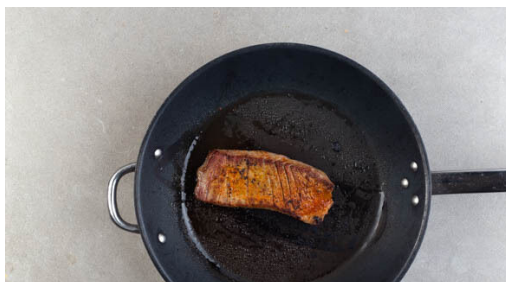
Voedingswaarde per portie

calorieën 808kcal, vet 31.6g, koolhydraten 88.0g, eiwit 43.0g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil of schrob de **wortel**. Snijd de **wortel** en de **courgette** in ca. 1cm dunne staafjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Halveer de **jalapeño peper** en verwijder evt. de zaadlijsten als je het minder pittig wilt.



4. Vlees braden

Verhit een grote koekenpan zonder olie op hoog vuur. Leg dan het **vlees** met 1el olijfolie in de pan en bak 2-3min per zijde, afhankelijk van of je het medium of well-done wilt hebben. Neem het **vlees** uit de pan en laat afgedekt op een bord rusten tot het serveren.



2. Groente roosteren

Leg de **½ van de wortel**, de **½ van de ui** en de **jalapeño peper** in een kleine ovenschaal met de **½ van de kruidenmix**, een snuf zout en 1el olijfolie. Leg de **courgette** en de **rest van de wortel** op een bakplaat met bakpapier en meng met 1el olijfolie, de **½ van de oregano** en een flinke snuf zout. Rooster alles ca. 15min in de oven, plaats de bakplaat boven de ovenschaal.



5. Tortilla's opwarmen

Veeg de pan schoon en verhit zonder olie op medium tot hoog vuur. Warm steeds **3-4 tortilla's** in 15-20sec per kant op. Neem uit de pan en leg afgedekt opzij. Herhaal met de **rest van de tortilla's**.



3. Ui inleggen

Meng de **rest van de ui** met 1el azijn en een snuf zout. Dep het **vlees** droog en wrijf in met de **rest van de kruidenmix** en een snuf zout.



6. Salsa pureren

Doe de **groente** uit de ovenschaal in een hoge (maat)beker met 1el azijn, 1el (bruine) suiker en 50-60ml water en pureer glad. Proef en breng op smaak met zout. Snijd het **vlees** tegen de draad in plakken en snijd de plakken evt. doormidden. Vul de **tortilla's** met de **salsa**, de **geroosterde groente**, het **vlees** en de **ingelegde ui**, en dien op.