



Supersnel: BBQ-taco's met oesterzwammen

met romige witte coleslaw met limoen

Mini-tortilla's zijn perfect om allerlei heerlijks naar binnen te werken. Wat dacht je bijvoorbeeld van oesterzwammen en champignons in een smokey cajunsaus met sappige tomaat en verse koriander? Erbij maak een knapperige witte coleslaw, op smaak gebracht met crème fraîche en limoen. Een feest voor het oog, een feest voor de mond.



binnen 20min



2 personen

Wat je van ons krijgt

- 125g oesterzwammen
- 200g champignonplakjes
- 20ml BBQ-saus ^{9,10}
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 onbehandelde limoen
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 1 tomaat
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 wortel
- 200g wittekoolreepjes
- 8 minitortilla's met maïs ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- magnetron
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- knoflookpers
- citruspers

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 in een droge koekenpan op middelhoog vuur 15-20sec per kant verwarmen.

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 866kcal, vet 41.4g, koolhydraten 99.7g, eiwit 23.1g



1. Paddenstoelen bakken

Scheur de **oesterzwammen** in grove stukken. Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 2el plantaardige olie en bak de **oesterzwammen** en **champignonplakjes** in 5-7min zacht.



4. Dressing maken

Roer de **crème fraîche** los met de **knoflook** en **1-2el limoensap** naar smaak. Proef en breng de **dressing** verder op smaak met peper en zout.



2. Saus maken

Voeg de **BBQ-saus**, de **kruidenmix**, de **tomatenpuree** en 100ml water toe aan de pan. Laat 1-3min zachtjes koken tot er een romige, glanzende **saus** ontstaat. Proef en breng verder op smaak met peper en zout.



5. Coleslaw mengen

Schrob of schil de **wortel** en rasp fijn. Kneed de **dressing** 1-2min door de **wortel** en **wittekoolreepjes** tot ze wat zachter worden.



3. Ingrediënten voorbereiden

Pers de **limoen** uit. Pel de **knoflook** en snij of pers heel fijn. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Snijd de **tomaat** in grove blokjes.



6. Tortilla's opwarmen

Stapel **4 mini-tortilla's** op elkaar en verwarm ze in 25-30sec in de magnetron op 800W (zie ook de **kooktip** linksonder). Herhaal met de **overige tortilla's**. Beleg de **tortilla's** met de **paddenstoelen**, de **tomaat** en **koriander** en serveer de **coleslaw** erbij.