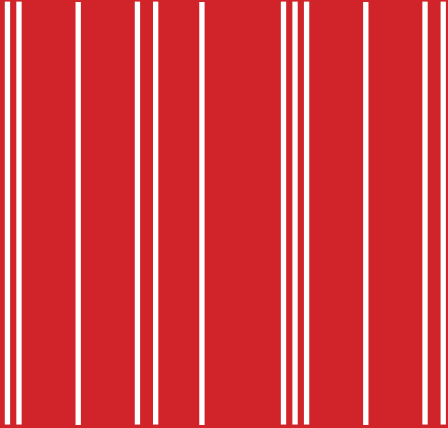




TACO'S EN TORTILLA'S

Sophie Matthys

 Manteau

WE ♥ TACO'S_8
WAT IS WAT IN DE
MEXICAANSE KEUKEN?_10
DE BIJGERECHTEN_14
DRANKJES_17
DE BASIS_23
VEGGIE_45
KIP_67
VIS EN SCHAALDIEREN_89
RUND_109
VARKEN_131

DE BASIS

- Zachte tortilla op basis van mais _ 25
- Zachte tortilla op basis van tarwe _ 26
- Knapperige tacoschelp op basis van mais _ 29
- Glutenvrije tortilla op basis van kikkererwtenmeel _ 30
- De beste sauzen bij taco's en tortilla's _ 32
 - Mole poblano _ 35
 - Pico de gallo (tomatensalsa) _ 36
 - Sinaasappelsalsa _ 36
 - Ananassalsa _ 39
 - Mangosalsa _ 39
 - Guacamole _ 40
 - Tacokruidenmengsel _ 42

VEGGIE

- Tortilla met huevos rancheros en pittige rode bonen _ 46
- Quesadilla met avocado en kaas _ 49
- Tortilla met falafel en yoghurtsaus _ 50
- Tortilla met mais, avocado, rodekool en srirachaketchup _ 53
- Tortilla met gegrilde groenten, linzen en maiskolven _ 54
- Tortilla met geroosterde broccoli, kikkererwten en guacamole _ 57
- Quesadilla met avocado, roomkaas, tuinkers en hardgekookte eieren _ 58
- Tortilla met gegrilde champignons, asperges en boontjes _ 61
- Tortilla met guacamole en koolsla _ 62
- Tortilla met tofu en hummus van witte bonen _ 65

KIP

- Kiptaco met avocado en tomaat _ 68
- Taco met pittige kipsalade en avocado _ 71
- Maistortilla met gegrilde kip, avocado en komkommersalsa _ 72
- Quesadilla van kip met mais, zoete paprika en salsa _ 75
- Chimichanga van kip _ 76
- Kiptaco met gegrilde ananas en ananassalsa _ 78

KIP (VERVOLG)

Kiptaco met mangosalsa _ 81

Kiptaco met tequila en limoen _ 82

Enchilada van kip met spicy mole poblano _ 85

Taco van gegrilde kip met watermeloensalsa _ 86

VIS EN SCHAALDIEREN

Taco met scampi's, salsa en avocado _ 90

Taco met gegrilde zalm, avocado en feta _ 92

Taco met kruidige kabeljauw en guacamole _ 94

Taco met garnalen en pikante chilisalsa _ 97

Vistaco met rodekool en avocado _ 98

Vistaco met chipotlemayonaise, wittekool en radijsjes _ 101

Taco met tonijn en aioli _ 102

Vistaco met watermeloensalsa en avocado _ 105

'Fish & chips'-taco met kruidige yoghurtsaus _ 106

Kiptaco met gegrilde ananas en ananassalsa _ 78



Taco met tonijn en aioli _ 102



RUND

Fajita van rundvlees _ 110

Tacoschotel met salsa _ 113

Quesadilla met gehakt en mais _ 114

Beef burrito met mais en komkommer _ 117

Beef enchilada met bonen, mais en tomaat _ 118

Taco met witte bonen en appel _ 121

Taco met carne asada _ 122

Beef burrito met rijst en rode bonen _ 124

Chili con carne met tortillachips _ 127

Taco met pulled beef, komkommer en yoghurt dressing _ 128

VARKEN

Taco al pastor met ananassalsa _ 132

Quesadilla van pulled pork met cheddar _ 135

Taco met varkensvlees en paprika _ 136

Carnitas ('pulled pork') met salsa verde _ 139

Beef enchilada met bonen, mais en tomaat _ 118



Quesadilla van pulled pork met cheddar _ 135





TORTILLA MET MAIS, AVOCADO, RODEKOOL EN SRIRACHAKETCHUP

- 1 Maak de srirachaketchup door het sjalotje fijn te snipperen en te mengen onder de andere ingrediënten.
- 2 Snijd met behulp van een mandoline de rodekool zeer fijn. Schil de avocado's en snijd het vruchtvlees in blokjes. Laat de mais uitlekken in een zeef.
- 3 Warm de tortilla's op in de pan of magnetron en verdeel er de rodekool, rucola, scheuten, mais en avocadoblokjes over. Werk af met de srirachaketchup en een klodder zure room.

voor 4 personen

DE TORTILLA

100 g rodekool
2 avocado's
1 klein blikje (150 g) mais
4 grote of 8 kleine
tortilla's
50 g rucola
50 g scheuten (luzerne,
preischeuten...)
1 potje (125 g) zure room

DE SRIRACHAKETCHUP

1 sjalot
75 g ketchup
2 el sriracha
1 tl rodewijnazijn

TIP

Sriracha is een pikante
oosterse smaakmaker
die heerlijk is bij
rauwe groenten.



QUESADILLA VAN KIP MET MAIS, ZOETE PAPRIKA EN SALSA

- 1 Maak eerst de salsa. Snijd de komkommer in kleine blokjes en voeg toe aan de pico de gallo.
- 2 Hak de koriander fijn, pers de knoflook, snipper de lente-uitjes en snijd de kip in reepjes. Ontpit de zoete puntpaprika en snijd in kleine blokjes.
- 3 Doe de knoflook met 2 el olijfolie en het komijn- en chilipoeder in een kom en schep om met de kip. Laat marineren in de koelkast, bij voorkeur enkele uren.
- 4 Verhit 2 el olijfolie in een pan en bak de stukjes kip tot ze mooi bruin zijn.
- 5 Verdeel de kip over een helft van elke tortilla, samen met de geraspte kaas, zoete puntpaprika, lente-uitjes, maiskorrels en koriander.
- 6 Vouw de tortilla's in een halvemaaan en bak ze aan beide kanten in een koekenpan of grillpan met 2 el olijfolie tot de kaas gesmolten is.
- 7 Snijd elke quesadilla in twee stukken en leg ze op een schaal. Serveer met de salsa.

voor 4 personen

DE QUESADILLA

enkele takjes verse
koriander
1 teentje knoflook
3 lente-uitjes
800 g kipfilet
1 zoete puntpaprika
6 el olijfolie
1 tl komijnpoeder
2 tl chilipoeder
8 kleine tortilla's
400 g geraspte cheddar
1 klein blikje (125 g)
maiskorrels

DE SALSA

pico de gallo voor
4 personen (zie basis-
recept op p. 36)
¼ komkommer

'FISH & CHIPS'- TACO MET KRUIDIGE YOGHURTSAUS

voor 4 personen

DE TACO

1 wortel
12 kerstomaatjes
1 limoen
4 grote of 8 kleine
tortilla's
100 g gemengde sla
(rodekool, radicchio, krulsla...)
peper en zout

DE VIS

20 g verse gist
200 ml blond bier
2 tl suiker
1 el azijn
200 g bloem
750 g stevige witte vis
zonder graten
(wijting, pollak...)
peper en zout

DE YOGHURTSAUS

200 ml witte yoghurt
1 el mayonaise
1 el gehakte groene
kruiden
1 lente-uitje
peper en zout

TIP

Gebruik hiervoor geen
dure vis zoals tong
of kabeljauw. Vraag
je vishandelaar om
goede alternatieven.

- 1 Verbrokkel de verse gist in een kom. Giet het bier erbij en roer met de garde tot de brokjes gist opgelost zijn. Voeg de suiker en de azijn toe en dan de bloem. Meng goed tot een homogeen beslag.
- 2 Voeg een snufje zout toe en meng met de garde. Dek het beslag af en zet 20 minuten opzij op een warme tochtvrije plek. Er zullen bellen in het beslag verschijnen.
- 3 Maak intussen de yoghurtsaus. Doe alle ingrediënten in een hakmolentje en mix tot je een kruidige, groene saus hebt. Kruid met peper en zout.
- 4 Rasp de wortel en snijd de kerstomaatjes in tweeën. Snijd de limoen in partjes.
- 5 Dep de vis droog en snijd in kleinere porties. Kruid met peper en zout en wentel de stukken in het beslag.
- 6 Verhit de frituurpan op 180 °C en bak de stukjes vis in enkele minuten goudbruin. Laat ze uitlekken op keukenpapier.
- 7 Warm de tortilla's op in een pan of in de magnetron en verdeel er de vis, de geraspte wortel en de sla over. Dien op met de yoghurtsaus en partjes limoen.



BEEF ENCHILADA MET BONEN, MAIS EN TOMAAT

voor 4 personen

DE KRUIDENMIX

1 tl knoflookpoeder
1 el komijnpoeder
1 el paprikapoeder
1 el oregano
½ tl cayennepeper

DE ENCHILADASAU

2 el olijfolie
3 el bloem
500 ml kippenbouillon
250 ml passata
peper en zout

HET RUNDVLEES

1 ui
2 teentjes knoflook
1 el olijfolie
750 g rundergehakt
1 blik (400 g)
zwarte bonen
1 blik (400 g) rode bonen
1 blikje (150 g) mais
peper en zout

DE ENCHILADA

8 tortilla's
250 g gemalen cheddar
enkele takjes verse
koriander
2 dl zure room

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2 Meng de ingrediënten voor de kruidenmix.
- 3 Maak de enchiladasaus. Verhit de olie op een middel-hoog vuur. Voeg de bloem toe en meng met een garde. Blijf 1 minuut roeren. Voeg de kippenbouillon toe en klop tot een gladde saus. Voeg de passata toe en 2 el van de kruidenmix. Kruid met peper en zout en klop weer tot een saus.
- 4 Snijd de ui fijn en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui en de knoflook glazig. Voeg het gehakt toe en bak rul. Voeg de rest van de kruidenmix toe.
- 5 Giet de bonen en de mais af en voeg ze toe. Voeg de helft van de enchiladasaus toe en kruid met peper en zout. Roer om en laat nog enkele minuten sudderen.
- 6 Bedek de bodem van een ovenschaal met een beetje van de saus.
- 7 Vul de tortilla's met het gehaktmengsel, rol ze op en doe ze in de ovenschaal. Bedek met de rest van de saus en eindig met de gemalen cheddar. Dek af met aluminiumfolie.
- 8 Zet de schaal 10 minuten in de oven, verwijder de folie en bak nog eens 10 minuten.
- 9 Dien op met gehakte koriander en zure room.



CARNITAS MET SALSA VERDE (‘PULLED PORK’)

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2 Wrijf het vlees goed in met 1 el zout. Verhit de olie in een diepe braadpan die in de oven kan. Bak het vlees in porties. Niet te veel ineens, anders wordt het niet bruin. Zet het gebruikte vlees apart.
- 3 Verwijder het overtollige vet uit de braadpan met een vel keukenpapier. Schenk een bodempje water in de pan en roer met een houten lepel de aanbaksels los.
- 4 Doe de stukken vlees terug in de pan en schenk er water bij tot het vlees voor twee derde onderstaat. Pers de knoflook. Doe het kaneelstokje, het chilipoeder, de laurierblaadjes, het komijnpoeder, de knoflook en de chilivlokken erbij en zet de pan zonder deksel ongeveer 3,5 uur in de oven. Roer af en toe. Laat in de oven staan tot het grootste deel van het vocht is verdampt en het vlees uit elkaar valt.
- 5 Haal de pan uit de oven en schep de stukjes vlees eruit. Trek met behulp van twee vorken het vlees in kleine reepjes. Leg ze terug in de pan en schuif weer in de oven tot al het vocht is verdampt en het vlees krokant en gekaramelliseerd is. Schep het vlees nu en dan om.
- 6 Maak de salsa verde. Hak de peterselie, jalapeñoepertjes, sjalotten en koriander grof. Pers de knoflook. Snijd de tomaat in blokjes. Doe alles samen met het limoensap en de olijfolie in een blender en draai tot een gladde massa. Breng op smaak met zout en peper.
- 7 Snijd de rode ui in ringen of stukjes en hak de koriander fijn.
- 8 Warm de tortilla's op in de pan of in de magnetron en verdeel er het varkensvlees over.
- 9 Werk af met de rode ui en koriander en dien op met salsa verde en pico de gallo.

TIP

Echte Mexicaanse salsa verde wordt met tomatillo's gemaakt. Een tomatillo (Mexicaanse aardkers) is geen tomaat, maar een familielid van de goudbes. De smaak is een beetje zuur. Als je ze kunt vinden, vervang de tomaat dan door tomatillo's.

voor 4 à 6 personen

DE TACO

1 rode ui
½ bosje verse koriander
4 grote of 8 kleine
tortilla's
pico de gallo voor
4 of 6 personen (zie
recept op p. 36)

HET VLEES

1 kg varkensschouder,
in stukken van
ca. 10 cm
2 el olijfolie
3 teentjes knoflook
1 kaneelstokje
1 tl chilipoeder
2 laurierblaadjes
½ tl komijnpoeder
1 tl chilivlokken
peper en zout

DE SALSA VERDE

1 bosje peterselie
2 jalapeñopepers
2 sjalotten
1 bosje koriander
1 teentje knoflook
100 g tomaat
sap van 1 limoen
5 el olijfolie
peper en zout

