

# TORTILLA'S

snel, makkelijk &  
superlekker

---

Machteld Smid

---



Karakter Uitgevers B.V.

# Inhoud

---

- Tortilla's: smaakvol & kleurrijk! 4
- Benodigdheden 6
- Ingrediënten 7
- Salsa's en chimichurri 8
- Tortilla's maken 10
- Tortilla's met vlees 12
- Frisse salades 36
- Tortilla's met vis 38
- Vegetarisch 54
- Guacamole en andere dips 74
- Index 76



## INGREDIËNTEN

(voor 4 personen)

- ✓ 200 g rodekool, in reepjes
- ✓ 1 sinaasappel, uitgeperst
- ✓ 2 el plantaardige olie
- ✓ 500 g kipfilet, in blokjes
- ✓ 2 tenen knoflook, fijngehakt
- ✓ 1 el srirachausaus
- ✓ peper en zout naar smaak
- ✓ 4 grote, of 8 kleine tortilla's
- ✓ 2 mango's, in blokjes
- ✓ ½ rode peper, fijngehakt
- ✓ 1 el sesamzaad
- ✓ 1 handje koriander

## TIP

Meng een bekertje zure room (125 ml) met een halve uitgeperste limoen en serveer dit erbij voor de frisse noot.

# PITTIGE KIP MET RODEKOOLSLA EN MANGO

EEN VERRASSENDE COMBINATIE VAN PITTIG, ZOET EN ZUUR. LEKKER FRIS VOOR EEN ZOMERSE DAG.

## BEREIDINGSWIJZE

- Leg de reepjes rodekool in een schaal en meng het sinaasappelsap erdoor. Laat ten minste een halfuur staan.
- Verwarm de olie in een braadpan. Voeg de stukjes kipfilet toe. Braad een paar minuten aan en voeg dan knoflook en srirachausaus toe. Als de blokjes gaar zijn, proef dan of nog peper en zout nodig zijn. Zet de pan afgedekt weg.
- Neem een koekenpan waar de tortilla's in passen. Verwarm de pan voor en laat er een drupje olie in vallen. Bak de tortilla's aan beide kanten tot ze licht verkleuren.
- Leg de rodekoolsla op de tortilla's. Verdeel de stukjes kip en mango over de tortilla's. Maak af met gehakte rode peper (of geef er los bij), koriander en sesamzaadjes.



## INGREDIËNTEN

(voor 4 personen)

- ✓ 4 moten stevige witvis (kabeljauw, zeewolf)
- ✓ 1 citroen, uitgeperst
- ✓ 1 el Mexicaanse kruiden
- ✓ 2 el (vloeibare) boter
- ✓ 125 ml zure room
- ✓ 1 teen knoflook, geperst
- ✓ ½ limoen, uitgeperst
- ✓ 1 handvol koriander, fijngehakt
- ✓ peper en zout
- ✓ 4 tortilla's
- ✓ 100 g Chinese kool, in dunne reepjes
- ✓ 1 rode ui, in reepjes
- ✓ ½ avocado, in blokjes

### Voor erbij:

- ✓ tomatensalsa (blz. 8-9)

# TORTILLA MET WITVIS & FRISZURE KOOLSALADE

EEN HEERLIJKE COMBINATIE VAN VIS EN FRISZURE SMAKEN. LEKKER MET EEN ZELFGEMAAKTE TOMATENSALSA.

## BEREIDINGSWIJZE

- Dep de visfilets droog. Bestrijk beide kanten met citroensap en strooi daarna de Mexicaanse kruiden erover. Verwarm de boter in een koekenpan en bak de visfilets aan beide kanten mooi bruin. Zet dan het vuur laag tot de vis vanbinnen ook gaar is.
- Meng de zure room met de knoflook en het limoensap. Roer er een theelepeltje fijngehakte koriander door en voeg peper en zout naar smaak toe. Wat overblijft van de koriander is voor de garnering.
- Verwarm de tortilla's in de magnetron of een koekenpan en leg ze op een bord. Roer een eetlepel zure room met limoensap door de Chinese kool en verdeel de salade over de tortilla's.
- Leg de visfilets op de tortilla's en strooi de rode ui eroverheen. Verdeel de rest van de zure room over de vis en maak af met een beetje koriander en een paar blokjes avocado. Serveer met een verse tomatensalsa.

