



Zomerse vistaco's

met een perzik-tomatensalsa en limoenmayo

Taco's komen oorspronkelijk uit Latijns-Amerika. Daar wordt het gezien als een snelle en voedzame maaltijd. Je kunt de knapperige taco's vullen met wat je maar wilt. Vandaag eten we ze met gebakken vis perzik-tomatensalsa en een limoenmayo.

20 min | 728 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Rode ui	st	0.5	1	1.5	2
Perzik	st	1	2	2	3
Tomaat	st	1	2	3	3
Puntpaprika	g	150	300	450	600
Verse koriander	st	0.5	1	1	2
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Heekfilet	g	100	200	300	400
Tortilla wraps	st	2	4	6	8

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Mayonaise	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Komijnpoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Houd het ovenrooster apart.
2. Pel en snipper de ui. Snijd de perzik doormidden, verwijder de pit en snijd in stukjes. Was de tomaat en snijd in kleine stukken. Was de puntpaprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Hak de koriander fijn. Doe alles in een kom en meng met de helft van het limoensap en olijfolie. Breng op smaak met zout en (chili)peper.
3. Dep de heekfilet droog en breng op smaak met zout, peper, paprikapoeder en komijnpoeder. Verhit olie in een bakpan en bak de heekfilet op een hoog vuur aan tot het gaar is en gemakkelijk uit elkaar valt.
4. Maak de wraps een beetje nat met water en snijd in 4 kwarten. Hang deze 'miniwraps' in het rek van de voorverwarmde oven en bak tot ze krokant zijn en een kleurtje hebben.
5. Roer de rest van het limoensap (en eventueel limoenrasp) door de mayonaise. Vul dan de mini wraps met de groenten, perzik en de vis en werk af met limoenmayonaise.

Tip: Als je nog overgebleven perzik-tomatensalsa hebt, kun je deze serveren als een salade bij de taco's.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

