

# MARLEY SPOON



## Knapperige vistaco's met een frisse nectarinesalsa

 20-30min  Voor 3-4 personen

Taco's zijn in het huis van onze chef Tamara vaste prik en deze knapperige vistaco's zijn daar zeker geen uitzondering op. De vis wordt in een licht kruidig jasje gepaneerd en lekker krokant gebakken om vervolgens in warme tortilla's met een zinderende nectarine-tomatensalsa te worden opgediend. Serveer alles in schaaltes op tafel, zodat iedereen gemakkelijk zelf zijn taco kan samenstellen.



## Wat je van ons krijgt

- komkommer
- tarwetortilla's 1
- pangasiusfilet 4
- maïs
- nectarine
- tomaat
- rode ui
- limoen
- verse koriander
- gerookt paprikapoeder

## Wat je thuis nodig hebt

- meel 1
- peper en zout
- plantaardige olie

## Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- zeef

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

### Allergenen

gluten (1), vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

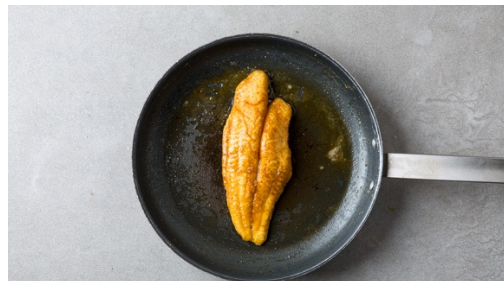
### Voedingswaarde per portie

calorieën 675.0kcal, vet 25.5g, eiwit 34.3g, koolhydraten 71.6g



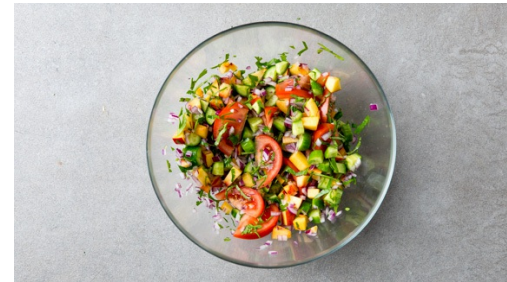
### 1. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **nectarines** overlangs langs de pit doormidden, draai de **helften** in tegengestelde richting los en verwijder de pit. Snijd het **vruchtvlees** in 0,5-1cm grote stukjes. Snijd de **tomaten** in partjes. Snijd de **komkommer** in 0,5-1cm grote blokjes.



### 4. Vis bakken

Verhit 3el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. De olie is heet genoeg als er belletjes ontstaan als je er wat van het **meelmengsel** in laat vallen. Leg de **filets** voorzichtig in de pan en bak aan een kant in 3-4min krokant. Keer om en bak 3-4min totdat de **vis** gaar is. Neem de **vis** uit de pan en laat op een stuk keukenpapier uitlekken..



### 2. Salsa maken

Pel, halveer en hak de **ui** fijn. Hak de **koriander** zonder hardere steeltjes fijn. Pers de **limoen** uit. Giet de **maïs** af. Doe de **nectarine, komkommer, tomaat, maïs, ui, koriander** en **2el limoensap** in een kom en hussel om. Breng de **salsa** op smaak met peper en zout.



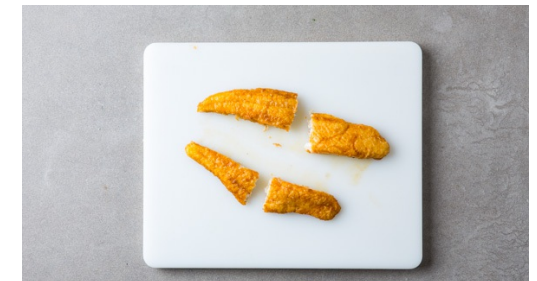
### 5. Tortilla's opwarmen

Neem de **tortilla's** uit de verpakking en maak ze voorzichtig van elkaar los. Verhit een 2e droge, grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **tortilla's** 15sec per kant. Tip: Als je een gasfornuis hebt - gebruik een tang om ze boven het gasvlammetje te verhitten ca. 5-10sec per kant. Gebruik de **overige tortilla's** voor een ander recept..



### 3. Vis bereiden

Meng 100g meel met het **gerookte paprikapoeder**, 1tl zout en wat peper in een ondiepe kom of schaal. Neem de **pangasiusfilet** uit de verpakking, verwijder evt. graten en dep de **vis** droog. Haal de **filets** door het **meelmengsel** en zorg dat de **vis** rondom helemaal bedekt is.



### 6. Vis snijden

Snijd de **vis** in **6 gelijke porties**. Plaats elk stukje **vis** in een **tortilla**, verdeel er een scheepje **salsa** over en vouw dicht. Serveer de **rest van de salsa** erbij.