

MARLEY SPOON



Maïstaco's met mango-salsa

gebakken bonen & koriander-cashewdip



20-30min



2 personen

Deze taco's waren in de testkeuken zó verdwenen, dus we weten zeker dat dit bij jou thuis ook het geval zal zijn! De gebakken knoflook-bonen en frisse mango-tomatensalsa maken van elke maïstaco een feestje. Je maakt er een romige dip bij door geweekte cashewnoten en verse koriander met een mespuntje chili en knoflook glad te pureren. De perfecte topping voor dit kleurige gerecht!

Wat je van ons krijgt

- bonenmix: kidneybonen, kikkererwten, scarlet runner & navy
- tomaat
- knoflook
- limoen
- maïstortilla's van Taiyari
- oranje paprika
- mango
- chilipeper
- bosui
- verse kruidenmix: koriander & munt
- cashewnoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- waterkoker
- zeef

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

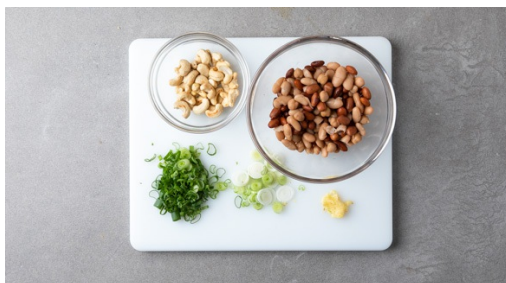
Kooktip

Houd niet iedereen van pittig eten? Maak dan een schaalje salsa en dip zonder chili en een schaalje salsa en dip met chili.

Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 100ml water in een waterkoker aan de kook. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **cashewnoten** in 2-3min goudbruin. Let op, de **noten** kunnen snel verbranden! Doe de **noten** in een zeef, spoel om met water en laat uitlekken. Pel en hak de **knoflook** fijn. Snijd de **bosui** in dunne ringen en houd het **wit** en **groen** gescheiden.



4. Koriander-cashewdip maken

Doe de **koriander met steeltjes** in de maatbeker bij de **cashewnoten**, giet het water niet af. Voeg een **mespunt gehakte knoflook**, 1el olijfolie, 1el azijn (witte wijn of appel), 1/4tl zout en peper naar smaak toe. Voeg evt. een beetje **chili** toe (**zie kooktip, links**). Pureer met de staafmixer tot een gladde **dip**. Breng evt op smaak met meer azijn, zout en peper.



2. Groenten snijden

Doe de geroosterde **cashewnoten** met het gekookte water in een hoge (maat)beker en laat 10min weken. Halveer intussen de **chilipeper**, verwijder de zaadjes en hak de **peper** fijn. Snijd de **tomaten** in 0,5cm grote blokjes. Halveer de **paprika**, verwijder de zaadlijsten en snijd in 0,5cm kleine blokjes. Schil de **mango** en snijd ook in 0,5cm kleine blokjes.



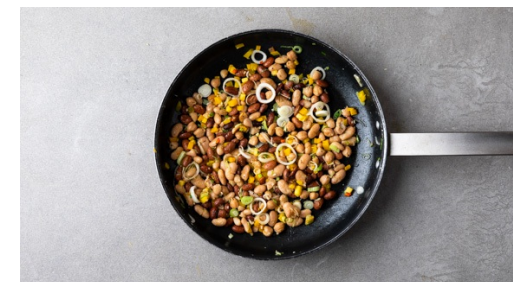
5. Tortilla's bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur. Haal de **maïstortilla's** voorzichtig van elkaar los en bak ze ca. 30sec per kant, ze moeten nog zacht blijven. Houd warm in een schone theedoek. Verhit intussen 1el olie in een 2e grote koekenpan op hoog vuur. Voeg de **bonen** toe en bak 2-3min al af en toe roerend tot de **bonen** openbarsten.



3. Salsa maken

Pluk de **muntblaadjes**, hak fijn en doe de steeltjes weg. Rasp de **limoen** en halveer hem. Pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Meng de **mango**, **tomaat**, **helft van de paprika**, het **groen van de bosui**, de **gehakte munt**, **1tl limoenrasp**, **1el limoensap** en een snuf zout en peper. Voeg evt. **0,5-1tl gehakte chili** toe (**zie kooktip, links**).



6. Bonen afmaken

Voeg de **rest van de paprika** en het **wit van de bosui** aan de bonenpan toe. Roerbak 1min. Voeg de **rest van de knoflook**, 1el olie, peper en 1/4tl zout toe en roerbak 1min. Beleg elke **tortilla** met een schep **gebakken bonen** en een **lepel salsa**. Besprenkel met de **koriander-cashewdip** en serveer met de **limoenpartjes** om over de **taco's** uit te knijpen.