

MARLEY SPOON



Wraps met koolvis en maïssalsa

met een smoky yoghurtsaus



ca. 25min



Voor 3-4 personen

Ken je de pico de gallo al? Dit typisch Mexicaans gerechtje maak je heel gemakkelijk van tomaat, ui, jalapeñopepers en koriander. En een heel klein beetje limoensap. Het is eigenlijk het grotere broertje van de salsa. Vandaag maak je een variant op deze bekende sidedish, maar dan met maïs. Je serveert deze pico de gallo op een wrap met zachte koolvis en een smoky yoghurt dip voor een ultiem Mexicaanse belevenis!

Wat je van ons krijgt

- 4 tomaten
- 1 sjalotje
- 10g verse koriander
- 1 blikje maïs
- 1 limoen
- 1 krop botersla
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 beker yoghurt⁷
- 4 koolvisfilets⁴
- 1x wraps¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- zeef
- fijne keukenrasp
- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voorname­lijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

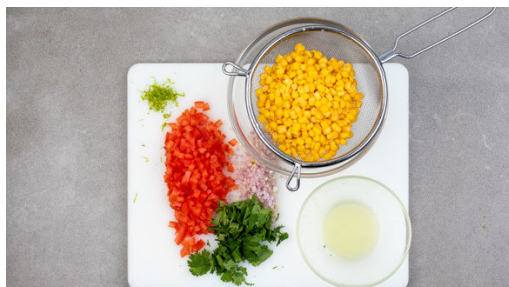
Zien of de koolvis gaar is? Maak een kleine snee in het midden van de moot. Is het braadvocht helder en het vlees zo goed als wit? Dan is de vis gaar.

Allergenen

gluten (1), vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

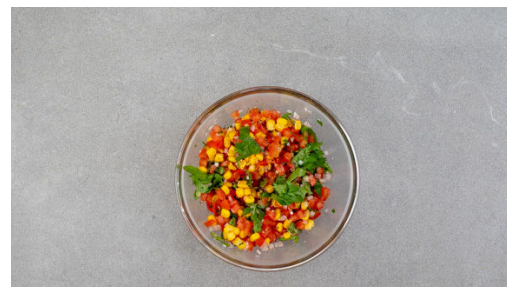
Voedingswaarde per portie

calorieën 560.0kcal, vet 23.8g, eiwit 31.5g, koolhydraten 52.5g



1. Groenten snijden

Snijd de **tomaten** in kleine blokjes. Pel en hak het **sjalotje** fijn. Hak de **koriander** zonder de hardere steeltjes grof. Giet de **maïs** in een zeef af. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



2. Pico de gallo maken

Meng in een kom de **tomaten**, het **sjalotje**, **2/3e van de koriander** en de **maïs** met **2el limoen­sap**, 1-2el olijfolie en een snuf zout en peper.



3. Sla voorbereiden

Pluk de **buitenste slabaderen** van de **krop botersla** en doe ze weg. Scheur de **binnenste bladeren** grof, was ze grondig en doe ze in een kom.



4. Yoghurt mengen

Meng de **yoghurt** met **1/4e van het gerookte paprikapoeder** (of meer naar smaak) en een snuf peper en zout. Giet de **pico de gallo** af en vang het **limoenwater** op. Hussel de **slabladeren** om met **2-3el limoenwater**.



5. Vis bakken

Verwijder evt. graten en breng de **koolvisfilets** op smaak met een flinke snuf zout, de **limoenrasp** en 1-2el olijfolie. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** om en om in 2-3min per zijde goudbruin en gaar (**zie kooktip, links**).



6. Tortilla's verwarmen

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **wraps**, één per keer, ca. 30sec per zijde tot ze warm en goudbruin zijn. Beleg de **wraps** met de **yoghurtsaus**, **sla**, **koolvis** en **pico de gallo** en gaarneer met de **rest van de koriander**.