



Pittige rundertaco's

 Bereiden in: Pan of Wok

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 35 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 700 g rundergehakt, varkensgehakt
- 1 ui
- 1 knoflookteentje
- 1 el bloem
- 1 tl chilipoeder
- 1 pakje gezeefde tomaten
- (à 370 g)
- 150 ml runderbouillon
- zout, zwarte peper
- 100 g Goudse kaas
- 1/4 krop ijsbergsla
- 50 g met paprika gevulde
- olijven
- 8 taco's, paprikapoeder
- 150 ml zure room

Voedingswaarde

- 745 kcal, 3130 kJ
- 46 g vet
- 45 g eiwit
- 38 g koolhydraten
- 3 g vezels

Wist u dit

IJsbergsla werd vroeger onder grote stuk-ken ijs van de westkust van Amerika naar de oostkust getransporteerd. IJsbergsla is bijzonder goed houdbaar.



Pittige rundertaco's

Bereiding

- 1 Pel ui en knoflook en snijd ze fijn. Braad het gehakt in een antiaanbak-pan of wok kort aan zonder vet te gebruiken. Voeg ui, knoflook, bloem en chilipoeder toe en braad het mengsel nog 3-4 min.
- 2 Voeg tomaten en runderbouillon toe. Breng op smaak en breng aan de kook. Laat het mengsel op een laag vuur en laat ca. 25 min. zachtjes koken.
- 3 Rasp de kaas. Snijd de ijsbergsla in dunne reepjes en de olijven in plakjes.
- 4 Vul elke taco eerst met wat sla en dan met 1-2 el van het gehaktmengsel. Garneer met olijven en kaas. Serveer met zure room, die u bestrooit met wat paprikapoeder.

Kooktips

U kunt in plaats van taco's ook tortilla's gebruiken. Verwarm deze kort en vul ze zoals u pannenkoeken zou vullen. Variatie: Vervang het gehakt voor de afwisseling eens door runderfilets- of schnitzels, die u in heel dunne reepjes snijdt

Serveren

Serveer hierbij partjes tomaat en guacamole: gepureerde avocado, op smaak gebracht met limoen en kruiden.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten