

Taco de carne (taco met vleesvulling)

Bereidingstijd : 20-30 minuten

Gang : Hoofdgerecht

Smaak : Pittig

Techniek : Bakken



Ingrediënten voor 2 personen

- 4 tacohoorntjes of -schelpen
- 200 gram rundgehakt
- 500 gram gepelde tomaten (blik)
- blikje kidneybeans
- 3 teentjes geperste knoflook
- 1/2 fijngesneden worteltje
- 1 fijngesnipperde ui
- 3 fijngesnipperde rode spaanse pepertjes
- 1/2 eetlepel fijngehakte koriander (vers is het lekkerst)
- 2 eetlepels fijngehakte peterselie (vers is het lekkerst)
- 1 eetlepel zonnebloemolie
- zout en peper

Voorbereiding

- alles snijden zoals hierboven staat aangegeven

Bereidingswijze

Vlees

- bak het gehakt rul met 2 teentjes knoflook, peper, zout, 1 pepertje, het worteltje en een halve ui
- als gehakt gaar begint te worden de kidneybeans erdoor roeren en op laag vuur meeoverwarmen

Saus

- in het steelpannetje een bodempje water met 2 pepertjes en 1 teentje knoflook aan de kook brengen en 5 minuten laten koken
- tomaten toevoegen en zachtjes laten pruttelen totdat vocht bijna verdampt is
- halve ui samen met tomatenmengsel pureren
- koriander en peterselie erdoor roeren
- op smaak brengen met peper en zout

Voor erbij

- ijsbergsla (gesneden)
- blikje mais
- guacemole (zie onder mijn bijgerechten)
- bekertje zure room
- geraspte oude kaas

Hulpmiddelen

- mes
- snijplank
- koekenpan
- steelpannetje
- mengbeker/staafmixer

Serveren

- taco's verwarmen
- taco's vullen met gehaktmengsel
- tomatensaus eroverheen
- serveren met de ingrediënten van "voor erbij"

Tip

Natuurlijk met corona of een rioja rosé