



*Ruud 's Kookboek*

***Tortillarecepten / v2.2***

## **Inhoudsopgave.**

Aardappeltortilla I. ....	3
Aardappeltortilla II.....	4
Aardappeltortilla met worst.....	5
Birria taco's. ....	6
Bonen-hummus. ....	8
Chunky salsa. ....	9
Frisse bietentortilla. ....	10
Geitenkaaswraps met geroosterde paprika. ....	11
Hapjes van lamsgehakt met zure room.....	12
Mini-tortilla's met krokante kip en mangochutney.....	13
Nachos met bonen, tomaat en kaas. ....	15
Palingtortillarolletjes.....	16
Pikante dipper van geroosterde paprika en pistache-noten. ....	17
Romige tomatensoep met nacho's. ....	18
Santa Fé kip enchiladas. ....	19
Taco's met wijting. ....	21
Tortilla Española.....	22
Tortilla met ui en paprika. ....	23
Tortilla-pizza hawaiï. ....	24
Tortillas Mejicanes.....	25
Tortillawraps met ijs en vers fruit.....	26
Wrap met hummus, bietjes en feta.....	27
Gebruikte afkortingen.....	28

## Aardappeltortilla I.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Mediterrane  
Personen: 6  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Tina de Vries

### Ingrediënten

3 aardappelen (300 g)  
3 eieren  
- peper  
- olie, olijf-  
1 ui  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in dunne plakken.  
Dep ze droog in een theedoek.  
Halveer de ui en snijd in dunne halve plakken.  
Klop de eieren los met peper en zout.  
Verhit in een koekenpan met een dikke bodem een beetje olijfolie.  
Bak de aardappelplakjes op hoog vuur tot ze goudbruin zijn.  
Doe de ui-ringen erbij en bak nog enkele min. mee.  
Draai het vuur laag en dek de pan af met een deksel tot de aardappels gaar zijn (af en toe roeren om aanbakken te voorkomen).  
Roer de aardappels goed door de geklopte eieren.  
Maak de koekenpan schoon.  
Doe wederom een beetje olijfolie in de pan en maak de olie heel heet.  
Doe het ei-aardappelmengsel erbij tot de bovenkant (bijna) gestold is.  
Draai de tortilla om, met behulp van een deksel, en bak de andere kant bruin.

### Tip:

Serveer warm of koud met (knoflook)-mayonaise.

## Aardappeltortilla II.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AardappelShop.nl,  
Carta

### Ingrediënten

4 aardappelen  
3 eieren  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
2 el peterselie, grof  
gehakte  
1 ui  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de aardappels in kleine blokjes.  
Pel en snipper de ui.  
Verhit 4 el olijfolie in een koekenpan en bak hierin op een matig vuur de aardappelblokjes en de ui in ca. 10 min. gaar (geregeld omscheppen).  
Klop de eieren los met een scheutje water, de grof gehakte peterselie, wat zout en wat versgemalen peper.  
Schenk het eimengsel over de aardappelblokjes en bak de tortilla met het deksel op de pan tot de bovenkant gestold is (ca. 5 min.).  
Keer de aardappeltortilla en bak ook deze kant goudbruin (ca. 3 min.).  
Snijd de warme aardappeltortilla in kleine blokjes.

## Aardappeltortilla met worst.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Allerhande 2009-12

### Ingrediënten

500 g aardappelen, vastkokend  
250 g (braad)worst, vegetarische, in dunne plakjes  
8 eieren  
2 tn knoflook, in dunne plakjes  
8 el olie, olijf-  
2 uien, grote, in ringen

### Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in dunne plakjes van ca. 3 mm.  
Verhit de olie in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag.  
Bak hierin de plakjes braadworst 5 min.  
Scheep de worst met een schuimspaan uit de pan.  
Bak de ui, de knoflook en de aardappelplakken op laag vuur in ongeveer 10 min. gaar.  
Klop de eieren los en voeg peper en zout naar smaak toe.  
Voeg de worst toe.  
Schenk het ei-worstmengsel in de koekenpan erbij.  
Verdeel het gelijkmatig over de aardappelen en de uien.  
Laat de tortilla op een laag vuur ongeveer 6 min. garen, totdat de onderkant goudbruin is.  
Schud, zodra het ei een beetje gestold is, de pan regelmatig heen en weer.  
Leg een groot bord omgekeerd op de tortilla, keer de pan om zodat de tortilla op het bord blijft liggen en laat hem vervolgens omgekeerd terug in de pan glijden.  
Laat nog 4 min. verder garen.  
Serveer de tortilla warm of koud.

### Tips:

Lekker met stokbrood en aioli.  
De tortilla maximaal 1 dag van tevoren maken.  
Bewaar hem afgedekt in de koelkast en laat hem vóór het serveren op kamertemperatuur komen.

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Birria taco's.



Menugang: Hoofd-  
gerecht, snack  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron:  
Blog.Keukenwarenhuis.nl

### Ingrediënten

1 l bouillon, runder-  
200 g kaas, geraspte  
(Oaxaca kaas of  
mozzarella)  
4 tn knoflook, fijngehakt  
1 el komijn, gemalen  
1 tl koriander, gemalen  
(- koriander, verse,  
fijngehakt)  
2 laurierblaadjes  
1 el olie, plantaardige  
1 el oregano, gedroogde  
- peper, versgemalen,  
naar smaak  
3 pepers, ancho-,  
gedroogde  
5 pepers, guajillo-,  
gedroogde  
1 ui, grof gehakt  
1 kg vlees, stoof-,  
runder (schouder of  
borst)  
- zout, naar smaak

### Bereiding.

Begin met het voorbereiden van de guajillo- en anchopepers.  
Verwijder de zaadjes en de steel van de pepers.  
Week de pepers vervolgens in heet water gedurende 15-20 min., of tot ze zacht zijn geworden.

Terwijl de pepers weken, verhit je 1 el plantaardige olie in een grote pan op een middelhoog vuur.

Voeg de gehakte ui en knoflook toe en bak ze tot ze zacht en lichtbruin zijn.

Voeg het runderstoofvlees toe aan de pan en breng het op smaak met zout, versgemalen peper, gedroogde oregano en gemalen komijn en koriander.

Bak het vlees aan alle kanten bruin.

Voeg de geweekte guajillo- en anchopepers toe aan de pan, samen met de laurierblaadjes.

Giet de runderbouillon erbij totdat het vlees net ondergedompeld is.

Breng het geheel aan de kook, zet dan het vuur laag en laat het sudderen met het deksel op de pan.

Laat het vlees langzaam garen totdat het heerlijk mals is geworden, dit duurt meestal 2-3 uur.

Wanneer het vlees gaar is, haal je het uit de pan en trek je het met twee vorken uit elkaar. Leg het vlees apart en bewaar de bouillon.

Verhit een koekenpan op een middelhoog vuur en verwarm de maistortilla's aan beide kanten tot ze licht knapperig zijn.

Vul elke maistortilla royaal met het gescheurde runderstoofvlees en bestrooi het met geraspte kaas.

Vouw de tortilla's dubbel zodat je kleine tacoschelpen krijgt en bak ze nog even in de pan tot de kaas gesmolten is en de tortilla's knapperig zijn.

Serveer de Birria taco's warm en evt. gearneerd met verse fijngehakte koriander en uien vergezeld van limoenpartjes om er overheen te persen.

Dip de taco's in de overgebleven bouillon voor een extra smaakexplosie!

**Ingrediënten (vervolg):**

- limoenpartjes  
10 maistortilla's

---

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

---

## Bonen-hummus.



**Menugang:** Bijgerecht,  
hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Deen

### Ingrediënten

1 bl bonen, idney-,  
uitgelekt  
1 zk chips, tortilla-  
2 tn knoflook,  
uitgeperst  
½ el koriander, fijn-  
gehakt  
1 zk kruiden, taco-  
½ limoen, sap van  
4 el olie, zonnebloem-  
1 el tahin

- keukenmachine of  
staafmixer

### Bereiding.

*Je kunt alle kanten op met hummus. Proef deze variant eens: hummus van bonen! Lekker om te serveren bij tortillachips of op brood.*

Pureer de kidneybonen met de tahin, de knoflook, het limoensap, de tacokruiden, de zonnebloemolie en 2-4 el water. Schep de hummus in een kom en garneer de kom met fijngehakte koriander. Serveer de hummus met tortillachips.

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Chunky salsa.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Mexicaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Tabasco®

### Ingrediënten

2 tn knoflook  
2 el olie, olijf-  
1 paprika's, groene, in  
blokjes gesneden  
2 el peterselie,  
gesneden  
1 el sap, limoen-  
2 tl saus, peper-, rode  
(Tabasco®)  
2 bl tomatenblokjes,  
gepelde (à 400 g)  
1 ui, rode, gesnipperd  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verhit de olie in een wok of sauspan en fruit hierin de ui en paprika aan.  
Voeg de knoflook en de gepelde tomatenblokjes toe en laat dit al roerend 10 min. sudderen.  
Maak de saus af met het limoensap, de rode pepersaus, de peterselie en een snufje zout.

### Tips:

Serveer de dipsaus lauwwarm met tortilla chips of chips naar keuze.  
Is ook lekker bij Mexicaanse gerechten.  
De salsa is in de koelkast 5 dagen houdbaar.

## Frise bietentortilla.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ik hou van paling

### Ingrediënten

1 appel, frisure, in  
kleine stukjes  
2 el kappertjes  
200 g palingfilets,  
gerookte  
- peper, versgemalen  
4 el room, zure  
100 g sla, gemengde  
4 tortilla's, bieten-  
- zout

### Bereiding.

Meng de zure room met de kappertjes.  
Breng evt. op smaak met zout en versgemalen  
peper.  
Beleg het midden van een tortilla met een  
kwart van de sla, de appelpartjes, de stukjes  
paling en de zure room met kappertjesmengsel.  
Vouw de tortilla's dicht.  
Steek de tortilla's vast met een cocktailprikker.

### Tips:

- Vul de wrap ook eens met zure room, gebakken preiringetjes, mais, wat gehakte koriander en stukjes palingflet.
- Voor een borrelhapje: Rol de wraps met de vulling stevig op en verpak strak in vershoudfolie. Leg minimaal een uur in de koelkast, snij ze daarna schuin in rolletjes van ca. 4 cm. breed. Steek de rolletjes met een cocktailprikker vast.

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Geitenkaaswraps met geroosterde paprika.



**Menugang: Lunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: Jumbo 2015-04**

### Ingrediënten

**150 g kaas, geiten-,  
smeerbare**  
**1 pt paprika's, gegrilde  
(290 g)**  
**1 snf peper**  
**150 g slamelange,  
jongeblad-**  
**8 tortilla's, volkoren**

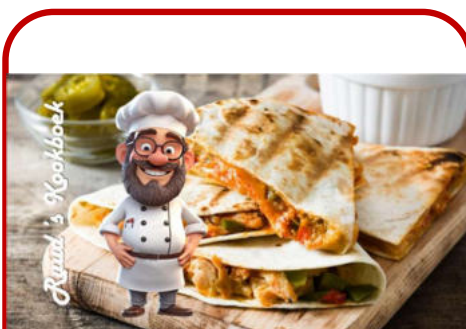
### Bereiding.

Besmeer de tortilla's met de geitenkaas.  
Bestrooi met peper naar smaak.  
Verdeel de paprikareepjes en de sla erover en  
rol de wraps strak op.  
Snijd de wrap schuin doormidden.  
Wikkel de wraps in aluminiumfolie.

11

**Bereidingstijd: 20 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: 1436**  
**Energie kcal: 342**  
**Eiwit: 12 g**  
**Koolhydraten: 50 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 10 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

## Hapjes van lamsgehakt met zure room.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

- chips, tortilla-  
- gehakt, lams-  
- koriander, verse  
- room, zure  
- tacokruiden

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Rul de lamsgehakt.  
Kruid de tortillachips met tacokruiden.  
Scheep wat lamsgehakt op een tortillachip.  
Scheep wat zure room op het lamsgehakt.  
Garneer de room met een toefje koriander.

## Mini-tortilla's met krokante kip en mangochutney.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Hello Fresh

### Ingrediënten

2 appels  
4 tl azijn, balsamico, witte  
4 kipfilets  
400 g kool, witte en wortel  
- kruiden, Mediterrane  
80 g mangochutney  
2 el olie, olijf-, extra vierge  
240 ml olie, zonnebloem-  
50 g paneermeel (Panko)  
4 tl paprikapoeder - peper, versgemalen, naar smaak  
2 tomaten  
12 tortilla's, mini-  
1 ui  
200 g yoghurt, volle  
- zout, naar smaak

### Voorbereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Kruid de kip met Mediterrane kruiden.  
Snijd de kipfilet in gelijke stukken van ca. 3 cm.  
Meng in een kom de kipfilet met 1/3 van de yoghurt, 4 tl paprikapoeder, peper en zout naar smaak.

### Bereiding toppings.

Meng in een kleine kom de mangochutney met 1/3 van de yoghurt, peper en zout naar smaak.  
Snijd de tomaat in blokjes.  
Snipper de ui.  
Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes.

### Kip bakken.

Voeg de panko toe aan een diep bord.  
Wentel de kip door de paneermeel en zorg dat de kip volledig is bedekt.  
Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op een hoog vuur.  
Zorg dat de olie goed heet is en bak de kip 2-3 min. per kant, of tot het korstje goudbruin kleurt.  
Laat de kip uitlekken op keukenpapier.

### Bereiding salade.

Meng ondertussen in een andere kom de witte kool en de wortel met de appel, de ui, de overige yoghurt en 2 el extra vierge olijfolie en 4 tl witte balsamicoazijn.  
Breng de salade op smaak met versgemalen peper en zout.

### Verwarmen mini-tortilla's.

Verpak de mini-tortilla's in aluminiumfolie en verwarm ze 3-4 min. in de oven.

### Serveren.

Verdeel de salade samen met de tomaten over de tortilla's en leg de kipstukjes erop.  
Garneer de tortilla's met de mangochutney.

### Tips:

- I.p.v. de tortilla's in de oven te verwarmen, kun je er ook voor kiezen om ze 1-2 min. in een koekenpan te bakken.
- De ui gaat rauw door de salade. Houd je niet van rauwe ui? Bak de ui dan 2-3 min. met wat olie in een koekenpan.

**Bereidingstijd: 25-35  
min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: 3648**  
**Energie kcal: 872**  
**Eiwit: 35 g**  
**Koolhydraten: 77 g**  
**w/v suikers: 23,2 g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 45 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 7 g**  
**Vezels: 9 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: 2,1 g**

---

## Nachos met bonen, tomaat en kaas.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Mexicaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** GezondheidsNet

### Ingrediënten

150 g bonen, kidney-, gekookt, uit blik  
75 g kaas, geraspte (tot 30+)  
1 kl kruiden, Mexicaanse  
2 kl olie, zonnebloem-  
2 el room, zure  
200 g tomaat, vers of uit blik  
5 tortilla's/wraps (maïspannenkoekjes)  
2 uitjes, lente-, kleine, in ringetjes

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.  
Bestrijk de tortilla's met wat olie en snijd ze in nacho-vormpjes.  
Leg ze op een bakblik en bak in 6-7 min. goudbruin.  
Meng ondertussen de tomaten, bonen en Mexicaanse kruiden in een kleine pan.  
Verwarm op gemiddeld vuur en verdeel vervolgens over 4 bordjes.  
Bestrooi met de kaas.  
Strooi de sjalot-ringetjes over het gerecht en garneer met een toefje zure room.  
Serveer met de nachos.

### Tip:

Vul het gerecht eventueel aan met eigengemaakte guacamole.

**Vorbereidingstijd:** 5 min.  
**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Palingtortillarolletjes.



**Menugang: Hapje**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: NeVePaling.com**

### Ingrediënten

100 g palingfilet,  
gerookte  
(1 pepertje, chili-)  
1 bk room, zure (125  
ml)  
75 g sla, veld-  
2 tortilla's, bloem-

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Bestrijk de bloemtortilla's met de zure room.  
Verdeel er de veldsla en de gerookte palingfilet over.

Rol de tortilla's stevig op.

Snij de tortilla's schuin in rolletjes van ca. 4 cm. breed.

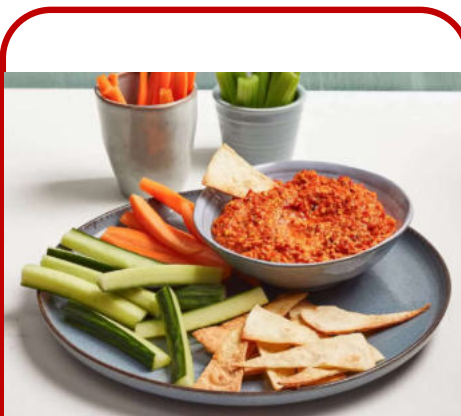
Steek de rolletjes met een cocktailprikker vast.

### Tip:

Chileens tintje toevoegen?

Roer door de zure room wat kleingesneden chilipeper.

## Pikante dipper van geroosterde paprika en pistachenoten.



**Menugang:** Hapje, tapas  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Boodschappen.nl,  
DekaMarkt

### Ingrediënten

3 stl bleekselderij  
2 tn knoflook, gepeld  
½ komkommer,  
gewassen  
50 g noten, pistache-,  
gepeld  
4 olie, olijf-  
1 pt paprika's,  
geroosterde,  
afgespoeld, in stukjes  
1 peper, rode, zonder  
zaadjes  
2 tortillawraps, in  
puntjes  
4 wortels, geschraapt  
- zout

- keukenmachine of  
staafmixer

### Bereiding.

Maal voor de dipper de paprika met de pistachenoten, de rode peper, de knoflook en 2 el olijfolie met een keukenmachine of staafmixer tot een smeùige pasta. Breng de dipper op smaak met wat zout. Snijd de groenten in repen. Bestrijk de tortillawraps met olijfolie en bak ze knapperig. Serveer de dipper met de groenten en de wraps.

### Tip:

Gril zelf de paprika's voor de dipper. Bestrijk ze met olie en rooster ze ca. 20 min. hoog in de oven op 220°C.

**Bereidingstijd:** 10 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Romige tomatensoep met nacho's.



**Menugang: Tussen-  
doortje**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: Unox**

### Ingrediënten

**50 g kaas, geraspte**  
**100 g tortillachips**  
**naturel**  
**1 zk Unox Romige**  
**Tomatensoep**

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Zet de grill van de oven op de hoogste stand.  
Verwarm de soep volgens de bereidingswijze op de verpakking.  
Doe de tortillachips in een kleine ovenschaal.  
Verdeel de kaas over de chips.  
Zet de ovenschaal enkele min. onder de hete grill tot de kaas gesmolten is.  
Schenk de soep in kommen.  
Serveer de soep met de warme nacho's.  
Lekker om te dippen!

## Santa Fé kip enchiladas.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Tastyweb

### Ingrediënten

2 el bloem  
5 el boter  
1 el chilipoeder  
1½ kp jonge kaas òf ceddar  
4 kipfilets  
½ l kippenbouillon  
2 tn knoflook  
½ tl komijn  
½ tl korianderpoeder  
- limoensap  
2 el olie, olijf-  
2 el olie, plantaardig  
1 paprika, groene  
2 pepers, groene, Spaanse  
1 dl salsa  
1 kp sour cream  
2 el tequila  
8 tortilla's  
1 ui, rode

### Vorbereiding.

Spoel de drumsticks onder koud water af en leg ze in een soeppan.

Voeg 1 l koud water, 2 bosuitjes, de knoflook, gember, rode peper en 1 tl zout toe.

Breng dit aan de kook en laat de bouillon op een lage stand ca. 60 min. trekken (schep daarbij het eventuele schuim eraf).

### Bereiding.

Hak de teentjes knoflook.

Hak de Spaanse peper.

Snijd de rode ui in dikke plakken.

Snijd de paprika in reepjes.

Doe de kipfilet, salsa, olijfolie, limoensap, tequila, knoflook, ui en paprika in een plastic zak en laat minstens 2 uur marineren.

Haal de kipfilet uit de plastic zak.

Laat de kipfilet uitlekken.

Bak de kipfilet.

Laat de kipfilet afkoelen.

Snijd de kipfilet in blokjes.

Haal de ui en de paprika uit de marinade en snijd ze fijn.

Bak de ui en de paprika in 2 el boter.

Doe de ui en de paprika in een schaal.

Roer de kip en de gehakte Spaanse peper door het ui-paprika-mengsel.

Doe in de pan de overgebleven boter, de chilipoeder, de korianderpoeder en de komijn.

Voeg de bouillon toe.

Breng het geheel aan de kook.

Haal de pan van het vuur.

Roer de sour cream en de helft van de kaas erdoor.

Doe ongeveer 1 dl saus bij het kimpengsel.

*Verwarm de oven voor op 180°C.*

Doe de overgebleven marinade in een pannetje.

Breng de marinade aan de kook.

Dip de tortilla's erin om ze wat zachter te maken.

Schep het kimpengsel in de tortilla's.

Rol de tortilla's op.

Leg de tortilla's in een ovenschaal.

Schenk de overgebleven saus en marinade over de tortilla's.

Zet de ovenschaal in de oven.

Strooi er na 15-20 minuten de kaas over.

Haal de ovenschaal uit de oven als de kaas is gesmolten.

### Tip:

Serveer het gerecht met een frisse salade.

**Bereidingstijd: 35-40  
min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

## Taco's met wijting.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Zot van koken

### Ingrediënten

250 ml azijn, wijn-,  
witte  
1 el komijnpoeder  
1 el komijnzaad  
¼ kool, rode  
1 bs koriander  
1 limoen  
1 mango  
- olie, olijf-  
½ peper, rode  
- peper, versgemalen  
50 g suiker  
12 tortilla's, kleine  
250 ml water  
6 wijtingfilets (à 150 g)  
- zout

### Bereiding.

Breng de witte wijnazijn, het water, de suiker, het komijnzaad en een snuf zout aan de kook. Snijd de rode kool in zo fijn mogelijke reepjes (gebruik een groentesnijder, dat gaat het snelst).

Doe de reepjes rode kool in een hittebestendige schaal en giet er, zodra de suiker is opgelost, de marinade over en laat het afkoelen.

Snijd de wijting in kleine stukjes.

Breng die op smaak met een beetje zout, peper en de komijnpoeder.

Zet de wijting weg.

Meng, voor de mangosalade, de in kleine blokjes gesneden mango, een klein handvol gehakte koriander, een half zeer fijn gehakt rood pepertje, een scheut olijfolie en de geraspte schil en het sap van een limoen in een grote kom.

Verhit een grote pan zonder olie of vet op een hoog vuur.

Rooster de tortilla's een paar seconden aan elke kant en houd ze warm onder een vochtige theedoek.

Vet dezelfde pan in met een flinke scheut olijfolie.

Bak de wijting 2-3 min. op een hoog vuur (let op dat je de vis niet overbakt).

Neem een tortilla, schep er een flinke lepel saus op, een paar stukjes wijting en eindig met een beetje gemarineerde rode kool en een paar blaadjes koriander.

### Tip:

In de koelkast is de rest van de rode kool nog een paar weken houdbaar. Verwerk de kool bijvoorbeeld in een kleine salade.

**Bereidingstijd:** - min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Tortilla Española.



**Menugang:** Bij-, voorgerecht  
**Keuken:** Spaanse  
**Personen:** 4-6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta

### Ingrediënten

600 g aardappelen, in dunne plakjes  
3 eieren  
125 ml olie, olijf-  
½ tl peper  
2 uien, grote, gesnipperd  
½ tl zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de olie in een koekenpan.  
Doe om en om lagen ui en aardappel in de pan en bak circa 8 min. op een zacht vuur gaar.  
Roer af en toe om.  
De aardappelen moeten gaar zijn, maar mogen niet verkleuren.  
Haal het mengsel uit de pan.  
Zet een zeef op een kom en giet het aardappelmengsel erin om de olie er uit te laten lekken.  
Doe de eieren met zout en peper in een kom en klop ze los.  
Voeg het aardappelmengsel toe.  
Druk het stevig met een lepel aan, zodat het mengsel volledig met ei bedekt is.  
Verwarm een eetlepel olijfolie in dezelfde pan op een hoog vuur.  
Giet het mengsel in de pan.  
Druk het mengsel glad.  
Zet het vuur zacht, dek de pan af met een deksel of aluminiumfolie.  
Bak de tortilla 12 min. (of totdat hij gaar is).  
Schud de pan af en toe heen en weer zodat de tortilla niet blijft plakken.  
Laat hem vervolgens 5 min. staan en keer hem om op een bord.

## Tortilla met ui en paprika.



**Menugang: Amuse-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 10**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Makro**

---

### Ingrediënten

**400 g aardappelschijfjes**  
**4 eieren, losgeklopt**  
**2 el olie, olijf-**  
**1 paprika, groene, in**  
**dunne reepjes**  
**1 paprika, rode, in**  
**dunne reepjes**  
**- peper**  
**2 el tijm, fijngesneden**  
**1 ui, in dunne reepjes**  
**- zout**

---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Bak de ui en de paprika in een koekenpan gaar.  
Voeg de aardappelschijfjes toe en bak even mee.

Voeg de tijm toe en breng op smaak met peper en zout.

Schenk hierover het losgeklopte ei en laat zachtjes bakken met een deksel op de pan tot het ei gestold is.

Snijd de tortilla in blokjes.

## Tortilla-pizza hawaiï.



Menugang: Hoofdgerecht, snack  
Keuken: -  
Stuks: 8  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Boodschappen.nl,  
DekaMarkt

### Ingrediënten

¼ ananas, verse, in kleine blokjes  
125 g hamblokjes  
100 g kaas, belegen, geraspt  
150 g tomatensaus (of tomaten, gezeefde)  
8 tortillawraps, kleine  
- muffinvorm, ingevet

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 185  
Eiwit: 9 g  
Koolhydraten: 20 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 7 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 3 g  
Vezels: 2 g  
Groente: - g  
Zout: 1,2 g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Druk en vouw de wraps zachtjes in de holtes van de muffinvorm.  
Vul ze met wat tomatensaus, hamblokjes en ananas en bestrooi ze met geraspte kaas.  
Bak de cupjes in de oven in ca. 15 min. krokant.  
Haal ze voorzichtig uit de vorm en serveer ze direct.

### Tips:

- Serveer een paar van deze minipizza's als hoofdgerecht met een salade erbij.
- Varieer in dit recept met de vulling, zoals salami en blokjes paprika, mais en blokjes gerookte kip of mozzarella, tomaatjes en basilicum.

## Tortillas Mejicanes.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Mexicaanse**  
**Stuks: 8**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Foody,**  
**OhMyFoodness.nl**

### Ingrediënten

1 tl bakpoeder  
230 g bloem  
- bloem, om te  
bestrooien  
1 tl zout  
60 g olie, zonnebloem-  
120 ml water, warm

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Meng de bloem met de bakpoeder goed door elkaar en voeg hierna het zout, de olie (goed afwegen!) en het warme water toe.

Kneed het geheel 2-3 min. goed door elkaar, bij voorkeur met de handen, en vorm een bal van het deeg.

Laat het deeg afgedekt ongeveer 10 min. staan, zodat het bakpoeder zijn werk kan doen.

Verdeel het deeg in 8 balletjes.

Bestuif je werkplek met een beetje bloem en rol de balletjes met behulp van een deegroller zo plat mogelijk (de tortillawraps zijn 'goed' wanneer je er bijna doorheen kunt kijken, maar je ze wel in hun geheel kunt optillen).

Verwarm een droge (je hoeft dus geen vetstof te gebruiken!) koekenpan op het gas en leg een tortillawrap in de pan.

Je zult zien dat de wrap begint op te bollen.

Zodra de onderkant voorzichtig bruin begint te kleuren kun je de wrap omdraaien.

Bak de wrap ook aan de andere kant op dezelfde manier.

Herhaal de bovenstaande stap voor alle wraps.

Ze hebben in totaal echt maar 3-4 min. nodig gaar te bakken.

### Tip:

- Gebruik de verse tortillawraps voor quesadilla's of maak er lekkere beef taco's mee.
- Ze zijn ook lekker om zo te eten met een beetje verse guacamole en tomatensalsa.

## Tortillawraps met ijs en vers fruit.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Lidl

### Ingrediënten

50 g aardbeien  
2 schf ananas  
1 banaan, in plakjes  
20 g boter  
30 g boter, zoute  
100 g chocolademousse  
30 g frambozen  
1 bl ijs, aardbeien-  
1 bl ijs, karamel-  
1 bl ijs, vanille-  
100 g kaas, room-  
2 kandijkoeken,  
verkruid  
1 el kokos, geraspte  
½ mango, in plakjes  
1 tk munt  
3 Neo koekjes  
1 el pinda's, gesuikerde,  
fijngemaakt  
- slagroom (spuitbus)  
2 el stroop  
1 el suiker, riet-  
1 zk suiker, vanille-  
3 tortilla's, mango-  
2 tortilla, banaan-

### Bereiding.

Verwarm de tortilla's volgens de aanwijzingen op de verpakking.

#### Strawberrycheesecake met aardbeienijs:

Meng de roomkaas met vanillesuiker, besmeer de tortilla met de roomkaas.

Verdeel de verkruidelde kandijkoeken, een bol aardbeienijs en de verse aardbeien over de mangotortilla.

#### Mango kokos gekarameliseerde ananas:

Verhit de boter samen met de rietsuiker in een koekenpan.

Bak de mango en ananas 5 min.

Verdeel het warme gekarameliseerde fruit over een mangotortilla, bestrooi met geraspte kokos en maak af met een bol vanille-ijs en een takje munt.

#### Banoffee met pinda en karamel vanille-ijs:

Bak de plakjes banaan 5 min. in boter met stroop.

Serveer de gekarameliseerde banaan op een bananentortilla, samen met een bol karamel-ijs en gesuikerde pinda's.

#### Chocolade mousse met frambozen en Neo-koekjes:

Verdeel de chocolademousse over een bananentortilla en garneer met frambozen en Neo-koekjes.

Maak de tortilla af met een lekkere dot slagroom en serveer direct.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Wrap met hummus, bietjes en feta.



Menugang: Hoofd-,  
lunchgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Deen

### Ingrediënten

500 g bietjes, gekookte,  
in plakjes  
200 g feta, verbrokkeld  
200 g hummus  
1½ bs munt, fijngehakt  
75 g rucola  
3 uitjes, lente-/bos-, in  
ringetjes  
8 wraps, tortilla-

Bereidingstijd: 115 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 580  
Eiwit: 21 g  
Koolhydraten: 56 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 28 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 10 g  
Vezels: 12 g  
Groente: - g  
Zout: 2,2 g

### Bereiding.

Leg elke (meergranen) tortillawrap op een vel bakpapier.

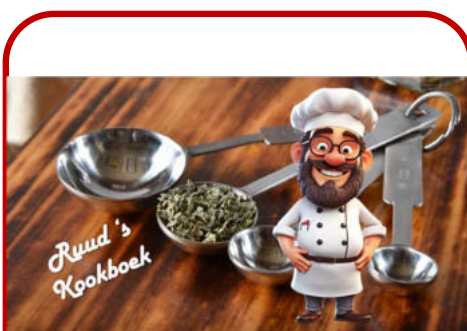
Bestrijk de wraps met de hummus.

Beleg de wraps met de rucola, de plakjes biet, de verbrokkelde feta, de munt en de bosui.

Rol de wraps strak op en wikkel het bakpapier eromheen.

Snijd de pakketjes met papier en al vlak voor het serveren door.

## Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voor­berei­dingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)

