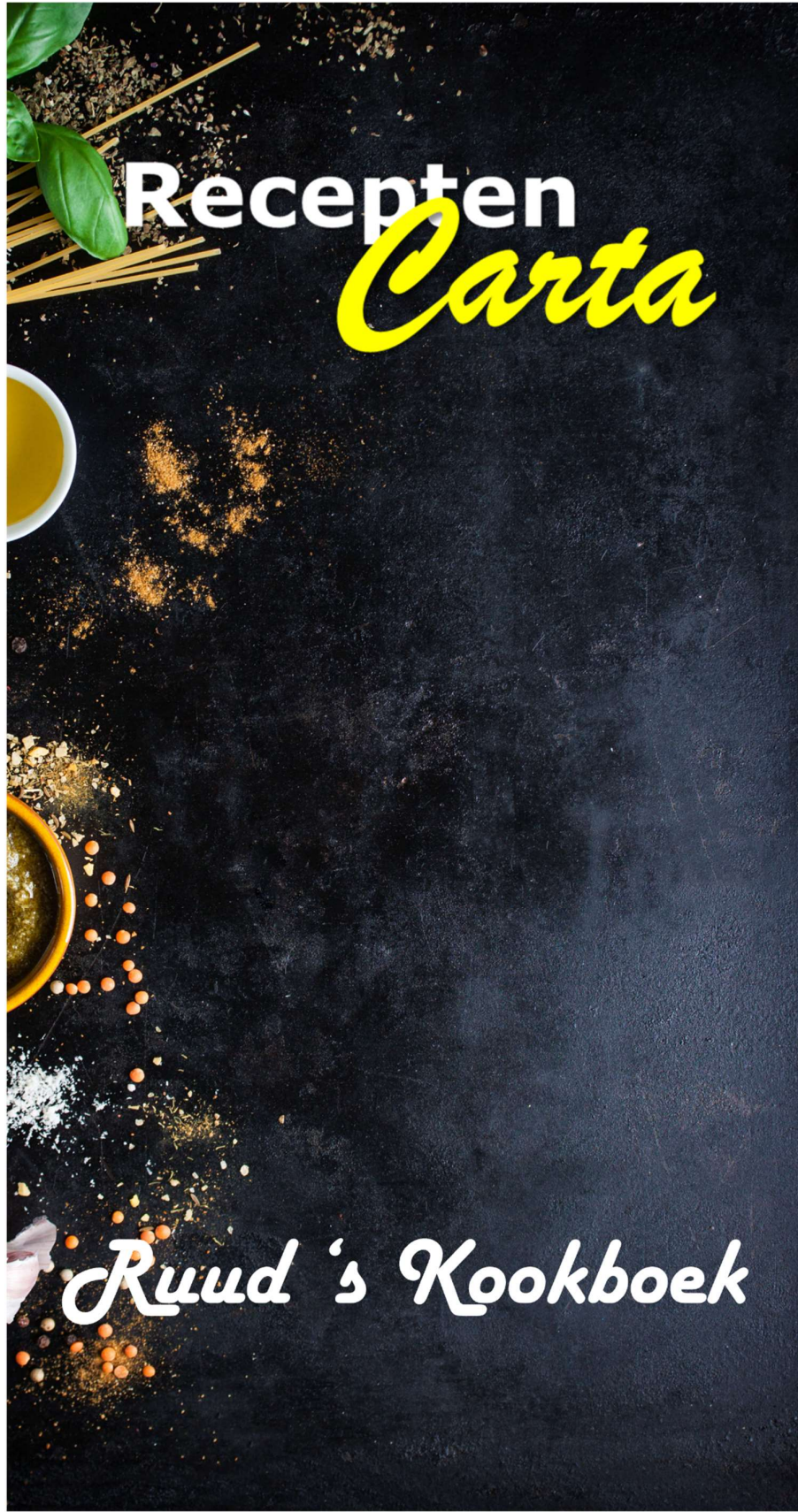




AllerHande - Mexico
(Carta2016-Johan)

Inhoudsopgave.

1. Avocadodip
2. Bloemtortilla's gevuld met kip
3. Burrito's met bonen en kip
4. Forel met knoflook
5. Frisse fruitdrink: cactus-citrusdrink
6. Frisse fruitdrink: limoen-ananasdrink
7. Gebakken banaan met rum
8. Gebakken maïstortilla's met kaas
9. Gegrilde hertenbiefstuk uit Tabasco
10. Gemengde salade met avocado
11. Geroosterde maïskolven
12. Gevulde paprika's met walnotensaus
13. Groene rijst
14. In limoensap gegaarde vis
15. Kalkoen in pikante chocoladesaus
16. Kidneybonenpuree met kaas
17. Koriandersoep
18. Krokante karbonadereepjes
19. Mals rundvlees in pittige tomatensaus
20. Mangosorbet
21. Nacho's in tomatensaus
22. Pecannotentaart
23. Pikante saus uit de vijzel
24. Pittige maïssoep
25. Reepjes varkensvlees in pittige saus
26. Rijst met zeevruchten
27. Roodbaars met sinaasappel
28. Salsa van zoete aardappels
29. Spiegelei met gebakken bonen en bacon
30. Varkensfricandeau in paprika-sinaasappelsaus
31. Varkensstoofpotje met chorizo en peper
32. Visfilets in olijven-kappertjessaus
33. Zoete rijstpudding

Avocadodip

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	Mexico			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 bosuitjes
1 teentje knoflook
2 tomaten, ontveld en fijngehakt
1 zakje verse koriander (15 g), grof gehakt
1 limoen, geperst
2 rijpe avocado's
tabasco

Bereiding

Bosuitjes schoonmaken, witte deel van bosuitjes fijnhakken, groene deel in dunne ringen snijden. Knoflook boven kom uitpersen. Tomaat, wit van bosuitjes, koriander en 1 el limoensap door knoflook roeren. Avocado's halveren, pit verwijderen en avocado's met lepel uithollen. Vruchtvlees in diep bord scheppen en met vork fijnprakken. Tomaatmengsel erdoor roeren. Guacamole op smaak brengen met zout, tabasco en limoensap. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren. Voor serveren guacamole bestrooien met bosuitjes. Lekker als snack, met tortillachips of als bijgerecht bij tortillagerechten.

bereiden 20 min

Bevat Energie 120 kcal

Eiwit 2 g- Vet 9 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

Bloemtortilla's gevuld met kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Mexico			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g kipfilet
1/2 liter kippenbouillon (van tablet)
100 ml olie
2 uien, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1 blik tomatenblokjes (400 g)
3 eetlepels jalapeñopeper (potje a 225 g)
8 bloemtortilla's (doorsnede 25 cm)
1/2 zakje verse koriander (a 15 g)
125 ml zure room



Bereiding

Kipfilets in bouillon leggen en in 15 min. tegen de kook aan gaar laten worden. Kipfilets uit bouillon nemen en met vork kippenvlees in draadjes trekken. In wok 1 el olie verhitten. Ui en knoflook 3 min. fruiten. Tomatenblokjes en jalapeñopeper toevoegen en op hoog vuur 5 min. bakken tot dikke saus ontstaat. Van vuur af kip erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout. Tortilla's op werkvlak leggen en kipmengsel erop scheppen. Zijkanten over vulling vouwen en tortilla's oprollen. In grote koekenpan laag olie verhitten en 4 tortilla's tegelijk in 4-5 min. goudbruin bakken, halverwege keren. Tortilla's op keukenpapier laten uitlekken. Zo nog 4 tortillarolletjes (flautas) bakken. Flautas op vier borden leggen en garneren met koriander en flinke lepel zure room. Lekker met groene rijst en guacamole.

bereiden 45 min

Bevat Energie 710 kcal- Eiwit 30 g- Vet 0 g- Koolhydraten 57 g (per eenpersoonsportie)

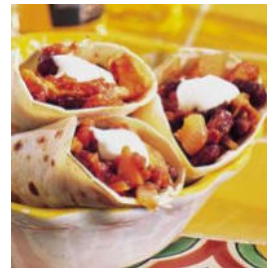
Burrito's met bonen en kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Mexico			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 rode pepers
2 eetlepels olie
1 grote ui, gesnipperd
300 g kipfilet, in reepjes
3 eetlepels gedroogde oregano
1 eetlepel kaneelpoeder
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 blik kidneybonen (400 g), uitgelekt
8 wraptortilla's
125 ml zure room



Bereiding

Pepers in droge braadpan roosteren tot ze kleuren. Pepers uit pan nemen en fijn hakken. In zelfde pan olie verhitten en ui 3 min. fruiten. Kipreepjes toevoegen en in 4 min. lichtbruin roerbakken. Oregano en kaneel erover strooien. Tomatenblokjes, bonen en pepers door kip scheppen en geheel ca. 15 min. onafgedekt laten sudderen, tot dikke sausontstaat. Op smaak brengen met zout. Tortilla's in droge koekenpan verwarmen tot ze zacht zijn. Kipmengsel en zure room erop scheppen, tortilla's om vulling vouwen.

bereiden 25 min

Energie 605 kcal- Eiwit 30 g- Vet 23 g- Koolhydraten 68 g (per eenpersoonsportie)

Forel met knoflook

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Mexico			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 4 forellen
- 2 limoenen, geperst
- 1 gedroogd chilipepertje, verkruimeld
- 6 eetlepels olie
- 3 teentjes knoflook, in plakjes
- 2 zakjes verse koriander (a 15 g), fijngehakt



Bereiding

Voorbereiden

Forellen afspoelen onder koud water en droogdeppen met keukenpapier. Aan beide kanten met scherp mes 2 schuine inkepingen in vissen maken. Forellen aan beide kanten en in buikholte besprenkelen met 3 el limoensap en bestrooien met zout en chilipeper. Vissen op bord leggen en 1 uur afgedekt marineren.

Bereiden

Forellen droogdeppen met keukenpapier. In pan olie verhitten en knoflook op matig vuur lichtbruin bakken, uit pan op keukenpapier scheppen. Forellen in zelfde pan in ca. 10 min. bruinbakken, halverwege keren. Forellen op warme schaal leggen. Door achtergebleven bakvet rest van limoensap, koriander en gebakken knoflook roeren. Mengsel over forellen scheppen.

bereiden 20 min, voorbereiden 10 min, wachten 60 min

Bevat Energie 320 kcal- Eiwit 34 g- Vet 20 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Frisse fruitdrink: cactus-citrusdrink

Menugang	Drankjes en Cocktails	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Mexico			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 limoenen

1 roze grapefruit

1 eetlepel poedersuiker

800 ml cactus-citroenlimonade (pak a 1 liter)

12 ijsklontjes



Bereiding

Een limoen en grapefruit uitpersen. Tweede limoen schoonboenen en in dunne plakjes snijden.

Poedersuiker door sap roeren en laten oplossen. Cactus-citroendrank erdoor mengen. Plakjes limoen en ijsblokjes over vier glazen verdelen. Cactus-citrusdrink in glazen schenken.

bereiden 5 min

Bevat Energie 60 kcal- Eiwit 0 g- Vet 0 g- Koolhydraten 15 g (per eenpersoonsportie)

Frisse fruitdrink: limoen-ananasdrink

Menugang Drankjes en Cocktails
Keuken Mexicaans
Bron Mexico

Soort Vegetarisch
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels poedersuiker
3 limoenen, geperst
1/2 liter ananassap (koelvers)
12 ijsklontjes



Bereiding

Poedersuiker door limoensap roeren en laten oplossen. Ananassap en 300 ml ijskoud water erdoor mengen. Ijsblokjes over vier hoge glazen verdelen. Limoen-ananasdrink in glazen schenken.

bereiden 5 min

Bevat Energie 85 kcal- Eiwit 1 g- Vet 0 g- Koolhydraten 21 g (per eenpersoonsportie)

Gebakken banaan met rum

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Mexico			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 ml rum (slijter)

4 eetlepels rietsuiker

1 eetlepel kaneelpoeder

2 eetlepels boter

4 bananen



Bereiding

In steelpan rum met suiker en kaneel verwarmen en al roerend suiker laten oplossen. Op hoog vuur inkoken tot lichte siroop. Bananen pellen en in stukken van 1 cm snijden. In grote koekenpan boter verhitten. Banaan in ca. 3 min. mooi bruinbakken, halverwege met spatel voorzichtig keren. Plakken banaan op vier borden leggen en rumsiroop erover schenken. Lekker met een schep crème fraîche of een bol vanilleijs.

Bereiden 10 min

Bevat Energie 255 kcal- Eiwit 2 g- Vet 4 g- Koolhydraten 38 g (per eenpersoonsportie)

Gebakken maïstortilla's met kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Mexico			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel olie
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1 pak gezeefde tomaten (500 g)
2 eetlepels jalapeñopeper (potje a 225 g), grof gehakt
1/2 zakje verse koriander (a 15 g)
8 maïstortilla's
125 ml zure room
100 g cheddar (kaas), geraspt



Materialen

lage ovenschaal

Bereiding

In hapjespan olie verhitten. Ui 3 min. zachtjes bakken. Knoflook erdoor scheppen en nog 1 min. meebakken. Gezeefde tomaten en jalapeñopeper erdoor roeren. Saus onafgedekt 10 min. verwarmen. Op smaak brengen met zout. Grill voorverwarmen. Koriander boven saus knippen. Tortilla's een voor een in droge koekenpan verwarmen en met saus besmeren. Tortilla's in vieren vouwen en dakpansgewijs in ovenschaal leggen. Zure room erover strijken, bestrooien met kaas. Schaal 15 cm onder hete grill schuiven en enchilada's 3-4 min. roosteren, tot kaas gesmolten is.

bereiden 30 min

Bevat Energie 505 kcal- Eiwit 16 g- Vet 23 g- Koolhydraten 57 g (per eenpersoonsportie)

Gegrilde hertenbiefstuk uit Tabasco

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Wild	Slank	Ja
Bron	Mexico			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 sinaasappel
4 eetlepels olie
1 eetlepel gemalen komijn (djinten)
tabasco
4 hertenbiefstukjes
2 eetlepels zonnebloempitten
3 vleestomaten, ontveld en in stukken
1 bosuitje, in ringen
3 takjes koriander, fijngehakt

Materialen
grillpan

Bereiding

Vorbereiden

Sinaasappel schoonboenen en 2/3 deel van schil raspen. Sinaasappel uitpersen. In lage schaal helft van sap, driekwart van rasp, 2 el olie, komijn en enkele druppels tabasco door elkaar roeren.

Biefstukken erdoor wentelen en 15 min. bij kamertemperatuur marineren. In droge koekenpan zonnebloempitten lichtbruin roosteren. Op bord laten afkoelen. Intussen grillpan verhitten. Tomaten halveren en snijvlakken bestrijken met 1 el olie. Tomaten in grillpan op matig vuur in 4 min. aan beide zijden lichtbruin roosteren en in kom met vork fijnprakken. Tomatenmoes mengen met bosuitje, koriander, 1 el sinaasappelsap en rest van rasp. Op smaak brengen met tabasco en zout.

Bereiden

Grillpan verhitten. Biefstukken uit marinade nemen en in 5 min. bruin en van binnen rosé grillen, halverwege keren. Biefstukken op vier borden leggen. Zonnebloempitten en zout erover strooien, saus erbij serveren. Lekker met geroosterde pompoen.

Suggesties bij dit gerecht

bereiden 5 min, vorbereiden 20 min

Bevat Energie 260 kcal- Eiwit 24 g- Vet 16 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)



Gemengde salade met avocado

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Mexico			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 limoen, geperst
3 el olijfolie
1 el gedroogde oregano
mespunt gemalen komijn (djinten)
1 gedroogd chilipepertje, verkruimeld
1 rijpe avocado, in blokjes
1 rode ui, in dunne ringen
1 blik limabonen met maïs (400 g), uitgelekt
1 little gem (slakropje)
50 g witte kaasblokjes, verkruimeld



Bereiding

In kom limoensap met olie, oregano en komijn tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en chilipeper. Avocado, uiringen en limabonen met maïs door dressing scheppen. Little gem blaadjes over platte schaal verdelen en avocadosalade erop scheppen. Bestrooien met de kaas.

bereiden 15 min

Energie 215 kcal- Eiwit 7 g- Vet 14 g- Koolhydraten 14 g (per eenpersoonsportie)

Geroosterde maïskolven

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Mexico			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 maïskolven

100 g roomboter

1 gedroogd chilipepertje, verkruimeld

1/2 limoen, geperst



Bereiding

In pan ruim water aan de kook brengen. Maïskolven in ca. 15 min. beetgaar koken. In vergiet laten uitlekken. Grill voorverwarmen. (In magnetron) boter smelten. Royaal chilipeper erboven strooien. Mespunt zout en limoensap door boter mengen. Maïskolven licht met limoenboter bestrijken en op bakplaat leggen. Bakplaat 10 cm onder grill schuiven en maïs 7-10 min. roosteren tot korrels beginnen te kleuren. Regelmatig omdraaien. Geroosterde maïskolven nogmaals bestrijken met rest van limoenboter. Lekker bij gegrild vlees.

bereiden 25 min

Bevat Energie 240 kcal- Eiwit 2 g- Vet 22 g- Koolhydraten 9 g (per eenpersoonsportie)

Gevulde paprika's met walnotensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Mexico			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g walnoten, gepeld
100 g witte kaasblokjes
100 ml gecondenseerde melk (blikje)
250 g half-om-halfgehakt
1 ui, gesnipperd
1 tomaat, in blokjes
1 appel of perzik in kleine stukjes
1 banaan, bak of onrijp, in kleine stukjes
2 el rozijnen
1 zakje blanke amandelen (45 g), fijngehakt
4 zoete rode puntpaprika's
1 granaatappel



Materialen

keukenmachine

Bereiding

In keukenmachine walnoten met kaas en melk tot dikke saus pureren. Eventueel verdunnen met extra melk. In braadpan gehakt rul bakken. Ui 3 min. zachtjes meebakken. Tomaat, fruit, rozijnen en amandelen door gehakt scheppen en 3 min. meebakken. Gehakt bestrooien met zout en 100 ml water toevoegen. Oven voorverwarmen op 200 °C. Paprika's wassen en halveren. Zaadjes aan binnenkant verwijderen. Paprika's vullen met gehaktmengsel en op bakplaat in midden van oven schuiven. Paprika's in ca. 20 min. gaar laten worden. Gevulde paprika's op bord leggen en walnotensaus erover scheppen. Granaatappel halveren, pitjes eruit scheppen en pitjes over borden verdelen. Lauwwarm serveren.

bereiden 10 min, wachten 20 min

Bevat Energie 585 kcal- Eiwit 26 g- Vet 34 g- Koolhydraten 45 g (per eenpersoonsportie)

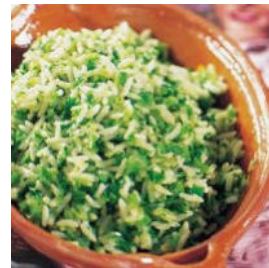
Groene rijst

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Mexico			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 groene pepers, ingemaakt (pot)
2 groene paprika's, in stukken
1 zakje verse peterselie (30 g)
1 ui, grof gehakt
1 teentje knoflook, gepeld
3 eetlepels olie
300 g rijst, langkorrelig
1 kippenbouillontablet
groene tabasco
1/2 zakje verse koriander (a 15 g), fijngehakt



Materialen

keukenmachine

Bereiding

Topjes van pepers snijden. In keukenmachine paprika, pepers, peterselie met steeltjes, ui en knoflook mengen tot rulle puree. In pan olie verhitten. Rijst ca. 3 min. zachtjes roerbakken. Bouillontablet erboven verkruiden. Paprikamengsel erdoor roeren en 1/2 liter water toevoegen. Aan de kook brengen en rijst in ca. 15 min. gaar en bijna droog koken. Rijst eventueel pittig op smaak brengen met tabasco. Van vuur af koriander erdoor roeren.

bereiden 25 min

Bevat Energie 280 kcal- Eiwit 7 g- Vet 1 g- Koolhydraten 62 g (per eenpersoonsportie)

In limoensap gegaarde vis

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Mexico			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 limoenen

1/2 rode peper, in reepjes

200 g kabeljauwfilet, in dunne plakjes

(zee)zout, versgemalen

4 eetlepels olijfolie

1 zakje verse koriander (15 g), fijngehakt

1 rode ui, gesnipperd



Bereiding

Vorbereiden

Van 2 limoenen schil schoonboenen en fijnraspen. Alle limoenen uitpersen. In schaal peperreepjes, limoensap en -rasp door elkaar roeren. Vis door limoenmarinade scheppen. Afgedekt 30 min. bij kamertemperatuur of 3 uur in koelkast marineren. De vis 'gaart' door het limoensap en wordt helderwit van kleur.

Bereiden

Vocht van vis afgieten, olie door vis mengen en op smaak brengen met zout. Koriander en ui over vis strooien. Ceviche over vier borden verdelen en puur of met avocado serveren.

bereiden 5 min, voorbereiden 10 min, wachten 180 min

Bevat Energie 150 kcal- Eiwit 2 g- Vet 11 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Kalkoen in pikante chocoladesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Mexico			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 pakje tomato frito (tomaten basissaus)
4 gedroogde chilipepertjes, verkruimeld
3 eetlepels geroosterde sesamzaadjes
1 zakje blanke amandelen (45 g)
2 eetlepels rozijnen
1 eetlepel koekkruiden
1/2 eetlepel gemalen koriander (ketoembar)
4 kalkoenbiefstukken
4 eetlepels olie
1/3 reep chocolade, extra bitter (a 100 g)



Materialen

keukenmachine

Bereiding

In keukenmachine tomato frito mengen met verkruimelde pepers, 2 el sesamzaad, amandelen, rozijnen, koekkruiden en koriander. Kalkoenbiefstuk bestrooien met zout en peper. In grote koekenpan 2 el olie verhitten en kalkoen in 10 min. bruin en gaar bakken. Intussen in pan 1 el olie verhitten en kruidenpuree ca. 4 min. al roerend zachtjes bakken. Chocolade in stukjes breken en al roerend in saus laten smelten. Geheel zachtjes verwarmen tot dikke saus ontstaat, eventueel verdunnen met water. Op smaak brengen met zout en peper. Kalkoenbiefstukken op vier warme borden leggen en saus erover scheppen. Rest van sesamzaad erover strooien.

bereiden 40 min

Bevat Energie 390 kcal- Eiwit 26 g- Vet 27 g- Koolhydraten 12 g (per eenpersoonsportie)

Kidneybonenpuree met kaas

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Mexico			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 el olie

1 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, gesnipperd

1 blik kidneybonen (400 g), uitgelekt

1 gedroogde chilipepertje, verkruimeld

100 g witte kaasblokjes, verkruimeld

1/2 zakje verse peterselie, (a 30 g), fijngesneden



Materialen

pureestamper

Bereiding

Verhit de olie en bak de ui en knoflook 3 min. op laag vuur in een pan met dikke bodem. Schep de bonen erdoor en stamp het geheel fijn. Voeg zoveel water toe dat er een smeùige puree ontstaat. Laat de puree al omscheppend warm worden en breng op smaak met de chilipeper en zout. Serveer de bonenpuree op een schaal en strooi de kaas en de peterselie erover. Lekker met tortillachips.

bereiden 15 min

Bevat Energie 185 kcal- Eiwit 11 g- Vet 9 g- Koolhydraten 14 g (per eenpersoonsportie)

Koriandersoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Mexico			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 el zonnebloemolie
1 ui, grof gehakt
1 teen knoflook, grof gehakt
1 courgette, in plakken
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
700 ml kippenbouillon (van tabletten)
1/2 limoen
2 bakjes verse koriander (a 15 g)
tortillachips

Materialen
staafmixer



Bereiding

Verhit de olie in een soeppan en bak de ui 5 min. op laag vuur. Voeg de knoflook en de courgette toe en bak 10 min. mee. Roer de crème fraîche erdoor en schenk de kippenbouillon erbij. Voeg de limoen toe en laat de soep zachtjes 15 min. koken. Verwijder de limoen. Roer de koriander (met steeltjes) erdoor en warm 1 min. mee. Pureer de soep met de staafmixer en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de soep over 4 kommen en serveer met de tortillachips.

bereiden 35 min

Bevat Energie 200 kcal- Eiwit 2 g- Vet 19 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Krokante karbonadereepjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Mexico			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

800 g schouderkarbonade

1 ui, grof gehakt

2 teentjes knoflook, grof gehakt

300 ml sinaasappelsap



Bereiding

Met scherp mes stukjes bot uit karbonades snijden. Vlees in reepjes snijden en in braadpan doen. Ui, knoflook, 1 el zout en sinaasappelsap erdoor scheppen. Zoveel water toevoegen dat vlees net onder staat. Aan de kook brengen en vlees op hoog vuur (zonder deksel) laten koken tot alle vocht verdampt is. Vuur dan laag draaien en vlees in eigen vet in ca. 1 uur zachtjes krokant en bruin bakken. Lekker met taco's en salsa van zoete aardappelen.

bereiden 105 min

Bevat Energie 430 kcal- Eiwit 24 g- Vet 26 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

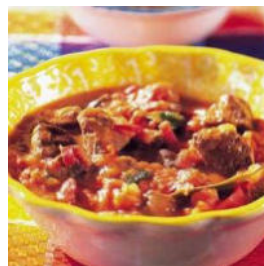
Mals rundvlees in pittige tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Mexico		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g biefstuk
2 eetlepels olie
50 g gerookte spekreepjes
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
750 g tomaten (roma), ontveld en in blokjes
2 rode pepers, fijngesneden
2 takjes oregano
2 laurierblaadjes
200 ml vleesfond (pot)



Bereiding

Biefstuk in blokjes van 2 cm snijden en op kamertemperatuur laten komen. In koekenpan olie verhitten en spekreepjes uitbakken. Spek uit pan nemen. In spekvet biefstuk op hoog vuur in 3 min. rondom bruin en van binnen rosé bakken. Vlees uit pan nemen en warmhouden. Vuur laag draaien, in bakvet ui 5 min. fruiten. Knoflook laatste minuut toevoegen. Tomaat, peper, blaadjes oregano en laurier toevoegen en nog 5 min. zachtjes bakken. Fond in pan schenken en saus nog 5 min. laten inkoken. Biefstuk en spekreepjes erdoor scheppen en nog 30 sec. meewarmen. Op smaak brengen met zout. Serveren met gepofte aardappels en geroosterde maïskolven.
Suggesties bij dit gerecht

bereiden 30 min

Bevat Energie 260 kcal- Eiwit 36 g- Vet 11 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Mangosorbet

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type Drank	Slank	Nee
Bron	Mexico		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 mango

1 limoen, uitgeperst

100 g fijne suiker

1 el witte rum of tequila (slijter)



Materialen

keukenmachine

staafmixer

ijsmachine

Bereiding

Schil de mango en snijd het vruchtvlees langs de pit in plakken. Snijd de plakken in stukjes. Pureer in een keukenmachine de mango met 200 ml water, het limoensap, de suiker en de witte rum. Draai in een ijsmachine de mangopuree tot een sorbet. U kunt ook de mangopuree in een bak scheppen en in de diepvries minstens 2 uur laten bevriezen. Neem het ijs uit de bak en pureer het met de staafmixer tot een rulle massa. Verdeel het sorbetijs over 4 coupes. U kunt dit gerecht 2 dagen van tevoren bereiden. Bewaar het sorbetijs afgedekt in een diepvriesbakje in de diepvries.

bereiden 15 min, wachten 120 min

Bevat Energie 175 kcal- Eiwit 1 g- Vet 0 g- Koolhydraten 42 g (per eenpersoonsportie)

Nacho's in tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Mexico			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 rode pepers
2 rode uien
1 blik tomatenblokjes (400 g)
2 teentjes knoflook, gepeld
1 el olie
1 el gedroogde tijm
1/2 liter kippenbouillon (van tablet)
400 g kipfilet
100 g witte kaasblokjes, verkruimeld
200 g nacho chips naturel
125 ml zure room

Materialen

keukenmachine
grote ovenschaal



Bereiding

Pepers in droge koekenpan roosteren. Zaadjes verwijderen en pepers in reepjes snijden. Een ui pellen en in plakken snijden, andere ui snipperen. In keukenmachine tomatenblokjes met peper, knoflook en gesnipperde ui tot saus pureren. In koekenpan olie verhitten, tomatensaus en tijm toevoegen. Op hoog vuur tot dikke saus inkoken. Op smaak brengen met zout. Intussen bouillon aan de kook brengen. Kipfilets erin leggen en in 15 min. tegen de kook aan gaar laten worden. Kipfilets uit bouillon nemen en met vork kippenvlees in draadjes trekken. Oven voorverwarmen op 200 °C. Nacho's over bodem van ovenschaal verdelen. Kip erop leggen. Tomatensaus en helft van hete bouillon erover schenken. Schaal in oven zetten en 4 min. zachtjes laten sudderen. Zure room erop scheppen, kaas erboven strooien en schaal nog 2 min. in oven zetten. Schaal uit oven nemen en garneren met uiringen.

bereiden 50 min

Bevat Energie 545 kcal- Eiwit 33 g- Vet 31 g- Koolhydraten 33 g (per eenpersoonsportie)

Pecannotentaart

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Mexico			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

4 plakjes bladerdeeg (diepvries), ontdooid
2 eieren
2 eetlepels bloem
125 g donkerbruine basterdsuiker
2 eetlepels kaneelpoeder
1/2 eetlepel kruidnagelpoeder
2 zakjes vanillesuiker
125 ml crème fraîche
80 g pecannoten, ongezoeten



Materialen

bakpapier
steunvulling (bijv. gedroogde peulvruchten)
lage taartvorm (doorsnede 22 cm), ingevet

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C. Op met bloem bestoven aanrecht plakjes bladerdeeg op elkaar leggen en uitrollen tot ronde lap van ca. 25 cm doorsnede. Vorm bekleden met deeg. Overtollig deeg langs bovenrand wegsnijden. Bodem bedekken met cirkel van bakpapier. Steunvulling erin strooien. Taartbodem in midden van oven in ca. 15 min. lichtbruin bakken. Intussen in kom eieren loskloppen met bloem, basterdsuiker, kaneel, kruidnagel en vanillesuiker. Crème fraîche erdoor roeren. Taartvorm uit oven nemen en steunvulling en bakpapier verwijderen. Oventemperatuur terugschakelen op 200 °C. Pecannoten over taartbodem verdelen. Eimengsel in vorm schenken. In midden van oven taart in ca. 30 min. goudbruin en gaarbakken. Taart uit oven nemen en laten afkoelen.

bereiden 25 min, wachten 30 min

Bevat Energie 345 kcal- Eiwit 5 g- Vet 22 g- Koolhydraten 33 g (per eenpersoonsportie)

Pikante saus uit de vijzel

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	Mexico			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 rode paprika's

2 rode pepers

4 rijpe tomaten

2 teentjes knoflook, gesnipperd

2 eetlepels olie

Materialen

vijzel

aluminiumfolie



Bereiding

Grill voorverwarmen. Paprika's halveren en zaadlijsten verwijderen. Paprika's, pepers en tomaten op bakplaat leggen en in ca. 10 min. onder grill laten blakeren. Groente in afgesloten plastic zak laten afkoelen. Knoflook met 1 el zout in vijzel fijnwrijven. Tomaten en paprika's ontvellen en groenten in stukjes snijden. Paprika's en pepers in vijzel (met knoflookpuree) tot pasta wrijven. Pasta in ruime schaal scheppen. Tomaten met vork door pasta mengen (of met stamper van vijzel pletten) zodat rulle saus ontstaat. Olie door saus roeren. Overdoen in kom, op smaak brengen met zout. Serveren als bijgerecht, bijvoorbeeld bij gegrild vlees.

Tip

Als u geen grote vijzel heeft kunt u de saus ook maken in de keukenmachine.

bereiden 30 min

Bevat Energie 61 kcal- Eiwit 1 g- Vet 4 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

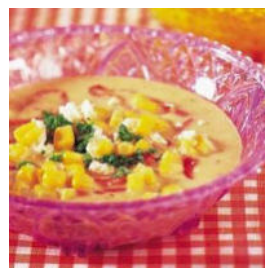
Pittige maïssoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Mexico			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode peper
25 g boter
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
300 g maïskorrels (blik)
1/2 liter melk
2 geroosterde paprika's (pot)
125 ml crème fraîche
50 g witte kaasblokjes, verkruimeld
4 takjes peterselie



Materialen

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Peper in droge koekenpan kort roosteren, topje eraf snijden. In pan boter verhitten en ui en knoflook 3 min. zachtjes fruiten. Van maïs 4 el apart houden, rest door uimengsel scheppen. Melk en rode peper toevoegen, aan de kook brengen en soep 10 min. zachtjes laten koken. Met keukenmachine of staafmixer soep glad pureren. Paprika's in reepjes snijden. Crème fraîche en paprika door soep roeren en nog 5 min. zachtjes meekoken. Soep eventueel iets verdunnen met water (soep moet dik blijven). Op smaak brengen met zout. Soep in kommen scheppen en maïskorrels en kaas erover verdelen. Peterselie erboven fijnknippen.

bereiden 30 min

Bevat Energie 305 kcal- Eiwit 10 g- Vet 23 g- Koolhydraten 18 g (per eenpersoonsportie)

Reepjes varkensvlees in pittige saus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Mexico		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode paprika, in stukken
3 rode pepers, van zaadjes ontdaan
2 teentjes knoflook, gepeld
250 ml appel azijn of witte wijnazijn
1 eetlepel gemalen komijn (djinten)
1/2 eetlepel kruidnagelpoeder
500 g hamlappen
2 eetlepels olie
4 schijven ananas, in stukjes
1 zoete ui, in flinterdunne ringen
1/2 zakje verse koriander (a 15 g)



Materialen

keukenmachine

Bereiding

Voorbereiden

In keukenmachine paprika, peper en knoflook pureren. Azijn, komijn, kruidnagel en mespunt zout erdoor mengen. Mengsel in pan scheppen en al roerend 10 min. verwarmen tot dikke pasta ontstaat. Laten afkoelen. Vlees in dunne plakken snijden. In kom paprika-peperpasta en vlees door elkaar scheppen. In koelkast afgedekt minstens 4 uur marineren, af en toe omscheppen.

Bereiden

Vlees op kamertemperatuur laten komen. In wok olie verhitten en op hoog vuur vlees met marinade al omscheppend in ca. 10 min. bruin en krokant bakken. Ananas erdoor scheppen en 2 min. meebakken. Vlees in schaal scheppen en garneren met uiringen en koriander. Lekker met maïstortilla's. Suggesties bij dit gerecht

bereiden 25 min, voorbereiden 30 min, wachten 240 min

Bevat Energie 265 kcal- Eiwit 29 g- Vet 10 g- Koolhydraten 16 g (per eenpersoonsportie)

Rijst met zeevruchten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Ja
Bron	Mexico			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels olie
1 ui, gesnipperd
300 g risottorijst
2 teentjes knoflook, gepeld
1 gedroogd chilipepertje, verkruimeld
1 kippenbouillontablet
150 g tuinerwten (diepvries)
2 bakjes fruits de mer (a 150 g)
4 takjes peterselie, fijngehakt
1 limoen, in partjes



Bereiding

In braadpan olie verhitten. Ui en rijst in 5 min. zachtjes glazig bakken. Knoflook erboven uitpersen. Peper en bouillontablet erboven verkruimelen, 700 ml water toevoegen en geheel aan de kook brengen. Rijst 10 min. onafgedekt zachtjes koken. Tuinerwten en fruits de mer erdoor scheppen. Rijst in nog 10 min. zachtjes gaar koken. Op smaak brengen met zout en peper. Peterselie erover strooien en limoenpartjes op rijst leggen.

bereiden 30 min

Bevat Energie 435 kcal- Eiwit 23 g- Vet 9 g- Koolhydraten 69 g (per eenpersoonsportie)

Roodbaars met sinaasappel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Mexico			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 sinaasappels

1 limoen

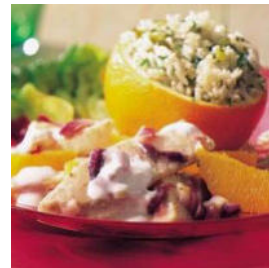
1 teentje knoflook, gepeld

4 roodbaarsfilets

1 gedroogd chilipepertje, verkruimeld

1 rode ui, gesnipperd

125 ml crème fraîche



Bereiding

Een sinaasappel en limoen uitpersen. Knoflook boven sap uitpersen. Visfilets naast elkaar in ovenschaal leggen. Bestrooien met zout en chilipeper. Sap erover schenken. Visfilets 15 min. bij kamertemperatuur marineren, halverwege keren. Andere sinaasappel dik schillen in partjes verdelen. Oven voorverwarmen op 200 °C. Ui over vis strooien. In midden van oven vis in ca. 20 min. gaar laten worden. Uit oven crème fraîche op vis scheppen en garneren met partjes sinaasappel. Serveren met rijst en een frisse salade.

bereiden 20 min, wachten 20 min

Bevat Energie 325 kcal- Eiwit 35 g- Vet 18 g- Koolhydraten 7 g (per eenpersoonsportie)

Salsa van zoete aardappels

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	Mexico			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 grote zoete aardappels, geschild en in blokjes van 1 cm

1 sinaasappel

1 rode peper, in ringetjes

3 bosuitjes, in ringetjes

1 zakje verse peterselie (30 g), fijngehakt

2 eetlepels olijfolie



Bereiding

Aardappelblokjes in weinig water met zout in 10 min. gaarkoken. Afgieten en laten afkoelen.

Sinaasappel schoonboenen, kwart van schil raspen. Sinaasappel uitpersen. Sinaasappelsap en -rasp, peperreepjes, bosuitjes, peterselie en olie door aardappels mengen. Op smaak brengen met zout. Salsa tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

bereiden 25 min

Bevat Energie 240 kcal- Eiwit 2 g- Vet 5 g- Koolhydraten 47 g (per eenpersoonsportie)

Spiegelei met gebakken bonen en bacon

Menugang	Ontbijt	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Mexico			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 eetlepel boter
- 1 blik bean and green, chili burrito filling (450 g)
- 2 plakken bakbacon
- 4 eieren
- 2 bosuitjes, in ringen



Bereiding

In pan boter verhitten. Bonenpuree zachtjes verwarmen, af en toe omscheppen. Plakken bacon halveren en in droge koekenpan met antiaanbaklaag in 3 min. knapperig bakken. Bacon uit pan nemen. Eieren voorzichtig boven bakvet breken (dooiers moeten heel blijven) en bakken. Gebakken bonen op vier borden scheppen. Spiegeleieren en bacon erop leggen. Garneren met bosuitjes.

bereiden 15 min

Bevat Energie 245 kcal- Eiwit 17 g- Vet 9 g- Koolhydraten 24 g (per eenpersoonsportie)

Varkensfricandeau in paprika-sinaasappelsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Mexico			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 zoete puntpaprika's
2 rode pepers
1 ui, gesnipperd
5 teentjes knoflook, gesnipperd
250 ml sinaasappelsap
1 eetlepel kaneelpoeder
2 eetlepels gedroogde tijm
1 eetlepel gemalen komijn (djinten)
1 eetlepel piment poeder
750 g varkensfricandeau (1 stuk)
50 g vet spek (vleeswaren), in reepjes



Materialen

keukenmachine
aluminiumfolie
braadslede

Bereiding

Vorbereiden

Grill voorverwarmen. Paprika' en pepers schoonmaken, in de lengte halveren en op bakplaat leggen. Groente onder grill schuiven en 10-15 min. roosteren tot vel zwartgeblakerd is. Paprika's in gesloten plastic zak laten afkoelen, daarna ontvellen. In keukenmachine paprika's, pepers, ui, knoflook, sinaasappelsap, specerijen en mespunt zout pureren tot dikke, gladde saus. Fricandeau met vork rondom inprikken en in braadslede leggen. Saus erover schenken. Afgedekt in koelkast minstens 6 uur marinieren, regelmatig keren.

Bereiden

In pan vetspek uitsmelten, fricandeau (op kamertemperatuur) ermee bedruipen. Oven inschakelen op 150 °C. Braadslede afdekken met aluminiumfolie en fricandeau in oven in ca. 1 1/2 uur gaar braden. Laatste 15 min. oven op 225 °C inschakelen, folie verwijderen en vlees bruin laten worden. Fricandeau nog 10 min. laten rusten, in dunne plakken snijden. Aan braadvocht 100 ml water toevoegen, aanbaksels losroeren en op hoog vuur inkoken. Saus apart erbij geven. Lekker met rijst en gesmoorde courgette.

bereiden 15 min, vorbereiden 35 min, wachten 450 min

Bevat Energie 355 kcal- Eiwit 46 g- Vet 13 g- Koolhydraten 15 g (per eenpersoonsportie)

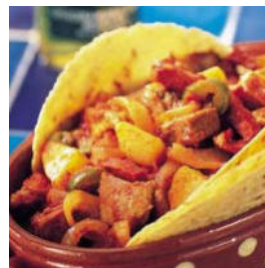
Varkensstoofpotje met chorizo en peper

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	Mexico			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g chorizoworst, in reepjes
2 uien, in ringen
2 teentjes knoflook, in plakjes
400 g hamlappen, in blokjes van 2 cm
2 eetlepels gedroogde oregano
1 eetlepel boter
1 blik tomatenblokjes (400 g)
4 aardappels, in blokjes
1 eetlepel jalapeñopeper (potje a 225 g)



Bereiding

Chorizo in braadpan zachtjes uitbakken. Ui en knoflook door chorizo scheppen en al omscheppend 3 min. bakken. Intussen vlees bestrooien met oregano. Chorizomengsel op bord scheppen. In zelfde pan boter verhitten en vlees al omscheppend bruinbakken. Tomatenblokjes, 100 ml water en chorizomengsel erdoor roeren. Aan de kook brengen en vlees afgedekt ca. 30 min. zachtjes stoven. Aardappelblokjes en jalapeñopeper door vlees scheppen en gerecht in nog 20 min. zachtjes gaarstoven. Op smaak brengen met zout. Serveren met een salade, rijst of tortilla's.

bereiden 70 min

Bevat Energie 315 kcal- Eiwit 30 g- Vet 14 g- Koolhydraten 16 g (per eenpersoonsportie)

Visfilets in olijven-kappertjessaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Mexico			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 eetlepels olie
1 ui, gesnipperd
4 teentjes knoflook, gesnipperd
2 blikken tomatenblokjes (a 400 g)
16 groene olijven, in plakjes
2 eetlepels jalapeñopeper (potje a 225 g)
1 eetlepel kappertjes
1 eetlepel gedroogde oregano
1 limoen, geperst
600 g roodbaarsfilet of kabeljauwfilet



Bereiding

Voorbereiden

In (hapjes)pan 4 el olie verhitten. Ui 5 min. zachtjes bakken. Knoflook laatste minuut meebakken. Tomaatblokjes door ui scheppen en 5 min. meebakken. Olijven, jalapeñopeper, kappertjes en oregano door tomatensaus roeren. Geheel 15 min. laten sudderen tot dikke saus ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper.

Bereiden

Visfilets besprenkelen met limoensap en bestrooien met zout en peper. In grote koekenpan rest van olie verhitten. Vis op matig vuur in ca. 5 min. gaarbakken, halverwege keren. Saus eventueel opnieuw verwarmen. Gebakken vis op vier borden leggen en saus erover schenken.

bereiden 10 min, voorbereiden 35 min

Bevat Energie 350 kcal- Eiwit 31 g- Vet 1 g- Koolhydraten 11 g (per eenpersoonsportie)

Zoete rijstpudding

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Mexico			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 limoen
1 vanillestokje
600 ml volle melk
100 g dessertrijst
1 kaneelstokje
75 g suiker
3 eetlepels rozijnen



Bereiding

Limoen schoonboenen en lange reep van schil snijden. Vanillestokje opensnijden en merg eruit schrapen. In pan met dikke bodem melk met rijst, limoenschil, vanillestokje en -merg, kaneelstokje, suiker en rozijnen tegen de kook aan brengen. Vuur laag draaien en rijst (op vlamverdeler) in ca. 15 min. gaar laten worden. Regelmatig roeren. Limoen, kaneel en vanillestokje verwijderen. Rijstpudding warm of op kamertemperatuur serveren. Eventueel garneren met vers fruit.

bereiden 25 min

Bevat Energie 285 kcal- Eiwit 7 g- Vet 5 g- Koolhydraten 52 g (per eenpersoonsportie)

