



Ruud 's Kookboek

Mexicaanse recepten / v1.8

Inhoudsopgave.

Avocado con gambas - avocado met garnalen.	3
Avocadodip II.	4
Birria taco's.	5
Burrito-bowl met gehakt en avocado.	7
Chunky salsa	8
Margarita ijsjes.	9
Mexicaanse bonen met courgettes en tacochips.	11
Mexicaanse gehaktballetjes in tomatensaus.	12
Mexicaanse gehaktballetjes met sperziebonen.	13
Mexicaanse pasta.	14
Mexicaanse rolletjes.	15
Mexicaanse salade.	16
Mexicaanse tortilla wrap.	17
Quesadillas met gehakt en cheddar.	19
Rijst met zeevruchten.	20
Salsa Mexicana.	21
Santa Fé kip enchiladas.	22
Tex Mex Salsa tortilla quiches met gehakt (airfryer).	24
Tortillas Mejicanes.	25
Gebruikte afkortingen.	26

Avocado con gambas - avocado met garnalen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

2 avocado's,
gehalveerd, zonder pit
- citroensap
- citroenschijfjes
100 g garnalen,
gepelde-
1/4 tl knoflookpoeder
2 el mayonaise
1 el room
1 tl saus, chili-
1 el tomatenketchup

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.

Wrijf de snijvlakken van de avocado's met citroensap in om verkleuring te voorkomen. Roer de mayonaise, de tomatenketchup, de room, de chilisaus, een snuf zout en de garnalen door elkaar en schep dit mengsel in de holte van de avocado's. Serveer de avocado's met schijfjes citroen.

Avocadodip II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta-
Johan

Ingrediënten

2 avocado's, rijpe
1 tn knoflook
15 g koriander, verse,
grof gehakt
1 limoen, geperst
- tabasco
2 tomaten, ontveld en
fijngehakt
2 uitjes, bos-
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 120
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de bosuitjes schoon.
Hak het witte deel van de bosuitjes fijnhakken
en snijd het groene deel in dunne ringen.
Pers de knoflook boven een kom uit.
Roer de tomaat, het wit van de bosuitjes, de
koriander en 1 el limoensap door de knoflook.
Halveer de avocado's, verwijder de pit en hol de
avocado's met een lepel uit.
Scheep het vruchtvlees van de avocado's in een
diep bord en prak het met een vork fijn.
Roer het tomaatmengsel erdoor.
Breng de guacamole op smaak met zout,
tabasco en limoensap.
Bewaar de dip tot gebruik afgedekt in de
koelkast.
Bestrooi de guacamole voor het serveren met
bosuitjes.

Tip:

Lekker als snack, met tortillachips of als
bijgerecht bij tortillagerechten.

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. gegarneerd 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

Burrito-bowl met gehakt en avocado.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

2 avocado's, in plakjes
400 g bonen, kidney-, uitgelekt
2 hv chips, tortilla-
300 g gehakt, runder-
2 el kruiden, taco-
200 g maïs (blik)
2 el olie, zonnebloem-
300 g rijst, witte
250 g room, zure
250 g tomaatjes, cherry-, in kwarten
2 uien, rode, in dunne ringen

Bereiding.

Mexicaans is altijd goed. In een mum van tijd zet jij deze superlekkere burrito-bowl op tafel met de lekkerste ingrediënten! Avocado, gehakt, tomaat en tortillachips mogen natuurlijk niet ontbreken. Eet smakelijk!

Kook de rijst.

Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de helft van de ui glazig.

Voeg de tacokruiden toe en bak het gehakt rul.

Voeg 50 ml water en de bonen toe en laat nog 5 min. pruttelen.

Prak intussen de helft van de avocado met de zure room en breng op smaak met zout en peper.

Verdeel de rijst over 4 kommen en schep er wat van het gehaktmengsel op.

Verdeel de geprakte avocado, plakjes avocado, overige ui, maïs, tomaatjes en tortillachips over de bowl.

Tip:

Houd je van een beetje pit? Leg er wat jalapeñopepers op.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 1030

Eiwit: 35 g

Koolhydraten: 98 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 52 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 17 g

Vezels: 18 g

Groente: - g

Zout: 1,8 g

Chunky salsa



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Tabasco®

Ingrediënten

2 tn knoflook
1 el limoensap
2 el olie, olijf-
1 paprika, groene, in
blokjes
2 tl pepersaus, rode
(Tabasco)
2 el peterselie,
gesneden 800 g
tomatenblokjes, gepelde
(2 blk)
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.
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 limoensap, Tabasco rode pepersaus, peterselie en zout.
Serveer de dipsaus lauwwarm met tortilla chips of chips naar keuze.
Ook lekker bij Mexicaanse gerechten.

Tip:

De salsa is in de koelkast 5 dagen houdbaar.

Margarita ijsjes.



Menugang: Nagerecht,
tussendoortje
Keuken: Mexicaanse
Stuks: 16
Sterren: ***
Bron:
DeliciousMagazine.nl

Ingrediënten

250 g frambozen
2 limoenen, grote, sap
en rasp van
770 g meloen, suiker-
(± ½ meloen, geschild,
zonder pitten, in
blokjes)
1 hv muntblaadjes
400 g papaja, rode (± ½
vrucht, geschild, zonder
pitten, in blokjes)
500 g pitaja, rode of
drakenfruit (± 1 vrucht,
geschild, in stukjes)
165 g suiker, kristal-,
fijne
1 hv muntblaadjes

Bereiding.

Doe voor de tequilasiroop het limoensap, de tequila en 110 g suiker met 250 ml koud water in een steelpan en verwarm het al roerend op een matig tot hoog vuur tot de suiker is opgelost. Breng de siroop aan de kook, draai het vuur laag en laat zonder roeren 8-10 min. inkoken tot 125 ml. Schenk de siroop in een hittebestendige maatbeker en laat die afkoelen tot kamertemperatuur. Doe de 4 soorten fruit in 4 grote maatbekers en pureer ze elk afzonderlijk met de staafmixer; spoel de staafmixer tussentijds schoon. Verdeel de tequilasiroop over de 4 purees, roer ze goed door. Schenk de verschillende fruitpurees in de ijsvormpjes; wissel de kleuren af. Steek houten lollystokjes in het midden, tot halverwege de ijsjes. Laat de ijsjes minstens 4 uur, maar liever een hele nacht, bevriezen. Wrijf voor het limoen-muntzout 1 el zeezoutvlokken met de limoenrasp fijn in de vijzel. Voeg 55 g suiker en de rest van de zeezoutvlokken toe en wrijf die tot een lichtgroen poeder. Doe de poeder over in een kommetje. Snijd vlak voor serveren de munt fijn en roer die erdoor. Neem de ijslolly's uit de vriezer, wacht 5 min. en schuif ze dan uit de vormpjes. Serveer ze met wat limoen-muntzout erbij.

Ingrediënten (vervolg):

80 ml tequila
20 g zeezoutvlokken (4 el)

16 ijsvormpjes van 125 ml inhoud
16 lollystokjes, houten
- vijzel

Bereidingstijd: 30-45 min.

Grill-/oventijd: - min.

Vriestijd: min. 4 uur

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 102

Eiwit: 1 g

Koolhydraten: 21 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Mexicaanse bonen met courgettes en tacochips.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Vrouw

Ingrediënten

650 g bonen, bruine
150 g chips, taco-
2 courgettes
50 g feta
2 el korianderblaadjes
1 tl korianderpoeder
1 tn knoflook
2 el olie, zonnebloem-
1 paprika, groene
- peper
1 pepertje, rood
2 uien, witte
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 485
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 60 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 23 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de uien schoon.
Hak de uien in kleine stukjes.
Haal de zaadjes uit het pepertje.
Snijd het pepertje in kleine ringetjes.
Snijd de paprika in kleine stukjes.
Snijd de courgette in schijfjes.
Verhit 1 el olie.
Fruit de ½ van de ui, knoflook en korianderpoeder 3 min. in de olie.
Voeg de ½ van de bonen toe.
Stamp een puree van de uien en de bonen.
Bak de puree nog 1 min.
Voeg de rest van de bonen toe.
Stamp opnieuw alle bonen fijn.
Laat de bonen even sudderen.
Breng de bonenpuree op smaak met peper en zout.
Fruit in een wok 2 min. de andere ui en het pepertje.
Voeg de paprika en de courgette toe aan de ui.
Bak de groenten 5 min. op een hoog vuur.
Breng de groente op smaak met wat peper en zout.
Verkruimel de feta over de bonenpuree.
Strooi de korianderblaadjes over de groente.
Serveer de puree en de groente met de tacochips.

==> De bonenpuree als dip voor de taco's gebruiken.

Mexicaanse gehaktballetjes in tomatensaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Eric, Lekker en Simpel

Ingrediënten

1 blij ananasstukjes
2 beschuiten
1 ei
500 g gehakt, runder-
2 el kruiden, Mexicaanse
1 blij maïs
- maïzena, om licht te binden
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- tabasco, naar smaak
1 blij g tomaten, gepelde
2 el tomatenketchup
1 ui
100 ml water
100 ml wijn, rode
- zout

Bereiding.

Snipper de ui.
Verkruimel de beschuiten.
Snijd de tomaten uit blik in kleine stukjes en bewaar het vocht en de tomaat in een kommetje.
Doe het gehakt, de ui, de beschuit, de Mexicaanse kruiden en het ei in een kom.
Meng alles goed door elkaar en zet het ca. 30 min. in de koelkast.
Maak van het gehakt kleine balletjes (iets groter als soepballetjes).
Verhit de olijfolie in een hapjespan en bak de balletjes ca. 5 min.
Doe alles in een vergiet en verwijder zo het overtollige vet.
Doe de balletjes terug in de pan.
Voeg het water, de wijn en de tomatenvocht/stukjes toe.
Verhit alles goed.
Bind nu het geheel licht met de maïzena en wat water.
Voeg de maïs, de ananasstukjes en tabasco, zout en peper naar smaak toe.
Laat alles ongeveer 15 min. doorwarmen (niet meer koken).

Tip:

Lekker met penne en een licht zure 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

Mexicaanse gehaktballetjes met sperziebonen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Zomerslank recepten

Ingrediënten

½ l bouillon, runder-
(blokje)
1 sn brood,
koolhydraatarm
1 ei, losgeklopt
200 g gehakt, half-om-
half- of runder-
(ongekruid)
½ tl komijnzaadjes
2 el koriander, verse,
fijngehakt
2 el melk
- peper, versgemalen
200 g sperziebonen
(vers of diepvries)
2 el tomatenpuree
1 ui, kleine, geraspt
- zout

Voor de saus:

2 tn knoflook,
uitgeperst
1 pepertje, Spaans
400 g tomaten,
fijngehakt in stukjes
(blik of vers)
1 ui, kleine, gesnipperd
1 mp zoetstof

Bereiding.

Snijd het koolhydraatarme brood in grove stukken en laat die 2 min. weken in de melk. Knijp het brood goed uit en maak er kleinere stukjes van.
Meng het brood met de gehakt, de ui, de komijn en de gehakte koriander.
Voeg een beetje zout en een snufje peper toe. Draai hier ongeveer 8-10 gehaktballetjes van. Neem een steelpan en doe hier de bouillon en de tomatenpuree in.
Breng dit aan de kook.
Leg de balletjes voorzichtig in de bouillon en sudder ze in 20 min. gaar op een zacht vuur.
Maak de sperziebonen schoon.
Doe ze in een kookpan met een flinke kop water en kook ze beetgaar in 10-15 min.
Halveer de peper overlans en verwijder de zaadlijsten.
Hak de peper zeer fijn.
Neem een kleine kookpan met dikke bodem. Verhit hierin 1 el olie.
Bak de ui op een laag vuur in 3 min zacht en glazig.
Voeg de knoflook en peper toe en bak het nog 1 min.
Voeg de tomaat en de zoetstof erbij.
Laat het geheel nog 15 min. sudderen.
Breng het geheel op smaak met peper en zout.
Leg de gehaktballetjes op een bord en giet de tomatensaus erover.
Serveer de balletjes met de gekookte sperziebonen.

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

Mexicaanse pasta.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Picnic

Ingrediënten

1 zk burrito-kruidentmix
80 g cheddar
300 g gehakt, gemengd
2 tn knoflook
330 g maïs
2 el olie, olijf-
1 zk paprika-mix
400 g penne
- peper, zwarte
125 g room, zure
500 g tomaten,
gezeefde

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.

Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Bewaar bij het afgieten 2 el kookvocht.
Snijd de paprika in blokjes, hak de knoflook fijn en laat de maïs uitlekken.
Rasp de cheddar.
Verwarm vervolgens 2 el olijfolie in een ruime hapjespan.
Bak hierin gedurende 2 min. de knoflook.
Voeg vervolgens het gehakt toe en bak deze rul en bruin in 3 min. op een hoge temperatuur.
Voeg nu de paprika toe en roerbak het geheel gedurende 2 min.
Voeg het zakje burritokruiden toe en roer het 1 min. om.
Voeg ten slotte de passata en maïs toe, en laat het geheel 7 min. zachtjes doorkoken.
Roer de penne samen met het bewaarde kookvocht door het gehaktmengsel heen.
Verwarm het gerecht nog 1 min. door.
Breng het op smaak met peper.
Verdeel de penne over de borden en garneer het met een lepeltje zure room en de cheddar.

Tips:

- Extra lekker met fijngehakte jalapeños.
- Voeg voor extra groenten bij de paprika gehalveerde cherrytomaatjes toe.
- Liever vega? Vervang het gehakt door een plantaardige variant en/of kidneybonen.

Mexicaanse rolletjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

1 zk burritomix (Casa Fiësta)
250 g gehakt, runder-
100 g kaas, belegen
geraspt
2 el olie, olijf-
400 g roerbakgroenten,
Mexicaanse
200 g uienblokjes
1 zk wraptortilla's

Bereidingstijd: 25-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2415
Energie kcal: 575
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 49 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bak en rul het gehakt in de hete olie bruin.
Voeg de uienblokjes toe.
Bak ze al omscheppend 3 min. mee.
Roerbak de groenten 5 min. mee.
Voeg 3dl water en de burritomix toe.
Kook alles nog 5 min.
Verwarm de tortilla's.
Verdeel het gehaktmengsel.
Rol ze op.
Leg ze naast elkaar in een ingevette oenschaal.
Strooi de kaas erover.
Laat het gerecht in een voorverwarmde oven (200°C) in ca. 7 min. gratineren.

Tip:

Lekker met veldsla met een knoflook-bieslook-dressing en knoflookcroutons.

Wijntip:

Sacred Hill, Shiraz, krachtig rood, Australië.

Mexicaanse salade.



Menugang: Bij-, lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: WCRF.nl

Ingrediënten

400 g bonen, bruine
180 g maïs
4 tomaten, in blokjes
gesneden
1 ui, lente- of bos-, in
ringetjes gesneden

Voor de dressing:

1 el azijn
1 el citroensap
- knoflook, naar smaak
1 el koriander, verse (of
peterselie, verse)
1 el olie, olijf-
- paprikapoeder, naar
smaak - peper, naar
smaak
1 tl sambal

Bereiding.

Laat de bonen en de maïs uitlekken.
Meng alle ingrediënten voor de dressing in een
kommetje.
Doe de bonen, de maïs, de tomaatblokjes en de
ui-ringetjes in een grote kom en roer ze door
elkaar.
Giet de dressing over de salade.
Serveer als lunch of als bijgerecht bij de
avondmaaltijd.

16

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 353
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Mexicaanse tortilla wrap.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Helma Eijkelkamp

Ingrediënten

1 bl bonen, kidney-
400 g groente, gesneden*
- guacamole**
- kruiden, Mexicaanse,
naar smaak***
1 blj maïs
- olie, olijf-
1 peper, rode, in ringetjes
- peper, versgemalen
200 ml tomaten, gezeefde
2 tortilla wraps (of 4
kleintjes)
- zout

* Voor de groente:

- broccoli
- courgette
- kool
- paprika
- prei
- tomaat
- ui

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng alle kruiden goed door elkaar.
Meng alle ingrediënten voor de guacamole goed door elkaar.
Verwarm een scheutje olijfolie in een hapjespan en bak de groente hierin.
Voeg de kruiden toe en roer ze goed door de groenten.
Voeg, aan het eind de kidneybonen, de maïs en de gezeefde tomaten toe en warm ze even mee.
Besmeer de wraps met de guacamole en verdeel de groeten erover.
Rol ze op tot wraps en plaats ze 5 min. in de oven.

Ingrediënten (vervolg)**** Voor de guacamole:**

1 avocado, geprakte
1 sch citroensap
1 tn knoflook, geperst
1 tl komijnpoeder
1 tl korianderpoeder
1 sjalot, fijngesneden
1 el yoghurt

***** Voor de Mexicaanse kruiden:**

2 tl chilipoeder
2 tl knoflookpoeder
2 el komijnpoeder
2 el paprikapoeder
1 tl zout, Himalaya-

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

Quesadillas met gehakt en cheddar.



Menugang: Hoofd-, lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten:

200 g gehakt, gemengd
100 g kaas, Cheddar-, geraspte
2 eieren
2 el ketchup
2 tn knoflook, geperst
- paprikapoeder, gemalen
- peper, rode, naar wens
- peterselie, verse, fijngehakt
2 quesadilla's
1 tomaat, verse, in blokjes
1½ ui, middelgrote, fijngehakt
- zout, naar smaak

Optioneel:

- peper, zwarte, vers-gemalen
- peterselie
- kaas, geraspte

Voorbereiding.

Snijd de ui en de knoflook fijn.
Was en hak de peterselie.
Snijd de tomaat in kleine blokjes.
Verwarm een grote koekenpan op een middelhoog vuur.

Bereiding.

Verhit een scheutje olijfolie in de koekenpan.
Voeg de ui en knoflook toe, fruit deze licht aan.
Voeg het gehakt toe en braad het rul.
Breng het gehakt op smaak met zout, paprikapoeder en rode peper.
Roer de ketchup erdoor en laat het 2-3 min. sudderen.
Leg de quesadilla's open op een werkblad.
Verdeel het gehaktmengsel gelijkmatig over de helft van elke quesadilla.
Strooi er ruim geraspte Cheddar kaas over.
Vouw de quesadilla's dicht.
Verwarm de pan opnieuw met een beetje olie.
Bak de quesadillas aan beide kanten goudbruin en krokant.
Bak ondertussen spiegeleieren.
Snijd de quesadilla's diagonaal door.
Leg er een zonnig spiegelei bovenop.
Garneer het met verse tomatenblokjes en peterselie.

Tips:

- Gebruik een anti-aanbakpan voor het perfecte resultaat.
- Verhit de pan goed voor een krokante buitenkant.
- Experimenteer met verschillende kaassoorten.
- Gebruik verse ingrediënten voor de beste smaak.
- Vervang het gehakt eens door zwarte bonen.

Vorb. tijd: 10 min.
Bereidingstijd: 25-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 450-500
Eiwit: - g

Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Rijst met zeevruchten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Mexico

Ingrediënten

1 bouillontablet, kippen-
1 chilipepertje,
gedroogd, verkruimeld
150 g erwten, tuin-
(diepvries)
2 bkl fruits de mer (à
150 g)
2 tn knoflook, gepeld
1 limoen, in partjes
2 el olie
- peper, versgemalen
4 tk peterselie, fijn-
gehakt
300 g rijst, risotto-
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Verhit de olie in een braadpan.
Bak de ui en de rijst in 5 min. zachtjes glazig.
Pers de knoflook erboven uit.
Verkruimel het pepertje en het bouillontablet erboven.
Voeg 700 ml water toe en breng het geheel aan de kook.
Laat de rijst onafgedekt 10 min. zachtjes koken.
Scheep de tuinerwten en de fruits de mer erdoor.
Laat het geheel in nog 10 min. zachtjes gaar koken.
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Strooi de peterselie erover en garneer de rijst met limoenpartjes.

20

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 435
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 69 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Salsa Mexicana.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Frans Huits

Ingrediënten

2 tn knoflook, geperste
1 el koriander,
fijngesneden
2 el limoensap
5 pepers,
jalapeñopepers,
fijngesneden, zaadjes
verwijderd
10 tomaten, rijpe,
ontvelde, in blokjes
1 ui, grote, in stukjes
- 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.

Meng de tomaten, pepers, ui, koriander en knoflook met het limoensap.
Breng de salsa op smaak met zout.
Snijd voor deze saus alle ingrediënten met de hand; de saus krijgt hierdoor zijn mooie grove structuur (gebruik liever geen blender).

Santa Fé kip enchiladas.



Menugang: Hoofd-
gerecht
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

Voorbereiding.

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 kipmengsel.

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 kipmengsel 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

Tex Mex Salsa tortilla quiches met gehakt (airfryer).



Menugang: Bijgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jamilla

Ingrediënten

200 g bonen, zwarte
100 g crème fraîche
1 ei
250 g gehakt, gemengd
1 hv kaas, geraspte
75 g maïs, uit blik
- olie, olijf-, om in te
vetten
230 g Salsa dip medium
3 tortilla's
- 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 tortilla's in vieren.
Vet de muffin vormpjes in met wat olijfolie en leg de tortilla stukjes er in.
Maak er een soort bakje van en druk het goed aan.
Bak het gehakt rul samen met de maïs en de zwarte bonen.
Meng in een bakje de crème fraîche, de helft van de salsa en het ei.
Doe er ook wat kaas door heen.
Vul de bakjes met het gehaktmengsel en schep er 2 el van het crème-fraïchemengsel erbij.
Voeg naar smaak nog wat zout toe.
Verwarm de airfryer voor op 200°C en bak ze in 15 min. gaar.

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.

Gebruikte afkortingen.



v2.4

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
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
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
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Winglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



**Elephant
Experience**

..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

28

Compressed by

