



Mexicaanse recepten II v0.6

Inhoudsopgave.

Ananassalsa.....	3
Avocadodip III.	4
Indiaans brood met chorizo en salsa.	5
Nachos met bonen, tomaat en kaas.	7
Salsa van geroosterde paprika.....	8
Vegan burrito zonder pakjes en zakjes.	9
Gebruikte afkortingen.	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Ananassalsa.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Culinessa.com

Ingrediënten

250 g ananas, verse
1 stl citroengras (het witte gedeelte)
1 el limoensap
1 tk munt
1 el peper, rode
1 el ui, rode
1 snf 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.

Voor een verjaardagsfeestje of als onderdeel van je Mexicaanse maaltijd. Deze salsa doet het prima naast tortilla chips, guacamole of bij lekkere krokante kokos garnalen.

Grill de ananas kort, laat hem afkoelen en snijdt hem in kleine blokjes.

Snijdt de rode peper, de ui, de munt en het citroengras fijn en voeg dit toe aan de ananas blokjes.

Voeg nog even een snufje zout toe.

Avocadodip III.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta,
Keukentafel.nl

Ingrediënten

1 avocado
- bieslook, verse, fijn-
gehakte
1 tn knoflook
1 el olie, olijf-
- sap, citroen-
100 g yoghurt, Griekse,
0% vet
- 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.

Doe alle ingrediënten, met uitzondering van de bieslook, in een blender.

Maak er een glad mengsel van en schep het in een schaaltje.

Voeg de bieslook toe.

Tips:

- Deze dip is een prima basis voor een saladedressing. Leng 'm dan aan met water.
- Ook lekker als pastasaus. Roer de dipsaus met wat opgevangen pastakookvocht door de afgegoten pasta.

Indiaans brood met chorizo en salsa.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4-6
Sterren: **
Bron: Mexicaans

Ingrediënten

Voor het brood:

15 g bakpoeder
225 g bloem
10 g komijnzaadjes
- olie, plantaardig, om te frituren
15 g vet, bak-, plantaardig
1 snf zout

Voor de chorizosaus:

2 aardappelen, rode
450 g chorizo
4 uitjes, lente-, gesnipperd

Voor de salsa:

- kaas, geiten-, verkruimeld
1 tn knoflook
25 g korianderblaadjes
2 limoenen, sap van
175 ml olie, plantaardig
5 g oregano, verse (of majoraan)
½ peper, groene of rode, zonder zaadjes
- peper, versgemalen

Bereiding.

Zeef het bloem, bakpoeder en zout in een kom.
Roer het bakvet en komijn door de bloem.
Voeg zoveel water toe aan de bloem dat er een zacht, kleverig deeg ontstaat.
Kneed het deeg.
Laat het deeg afgedekt 15-20 min. staan.
Verdeel het deeg in 8 stukken.
Rol van de stukken op een met bloem bestoven oppervlak cirkels van 13 cm. doorsnede.
Maak een kuiltje in het midden van iedere cirkel.
Laat het deeg afgedekt 30 min. rusten.
Kook de ongeschilde aardappelen.
Breng de chorizo in een afgedekte pan water aan de kook.
Zet het vuur laag.
Kook de chorizo in ca. 10 min. gaar.
Haal de chorizo uit het water.
Verwijder het vel van de chorizo.
Snijd de worst in stukken.
Zet de stukken worst apart.
Giet de aardappelen af.
Laat de aardappelen afkoelen.
Snijd de aardappelen in blokjes van 1 cm.
Doe de knoflook, koriander, oregano, peper, zout en mosterd in een keukenmachine.
Voeg het limoensap hieraan toe.
Roer de saus glad.
Giet, terwijl de machine nog draait, de olie bij de saus.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Verhit een laagje van 5-7 cm olie tot 190°C.
Frituur een deeggrondje 30 sec. in de olie.
Dompel het rondje onder met een metalen lepel.
Draai het rondje om met de metalen lepel.
Laat het deeggrondje uitlekken op keukenpapier, terwijl de rest wordt gefrituurd.
Roer de chorizo, lente-ui en aardappel door elkaar.
Maak het mengsel vochtig met wat salsa.
Leg de sla op de broodjes.
Scheep wat chorizosaus over de sla.
Scheep de salsa op de saus.
Leg een plak tomaat op de salsa.
Strooi wat kaas op de tomaat.

Ingrediënten (vervolg)

Voor de salsa:

1 snf mosterdpoeder
- sla, krop-, reepjes
- tomaat
1 snf zout

Vorb.tijd: 50 min.
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

Tips:

Serveer de broodjes met avocado, tomaat en uiensalade.

Gebruik korianderzaadjes i.p.v. komijn.

Neem zoete aardappelen i.p.v. rode aardappelen.

Vervang de geitenkaas door blauwe schimmelkaas.

Nachos met bonen, tomaat en kaas.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
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.

Voorbereidingstijd: 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

Salsa van geroosterde paprika.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, rode
2 el kappertjes
3 el olie, olijf-, extra
vierge
1 pt paprika,
geroosterde (295 g)
- peper, versgemalen
10 g peterselie, platte
1 sjalot
- zout

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 65
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Laat de pot geroosterde paprika's uitlekken, verwijder de knoflook en snijd het vruchtvlees fijn.

Snipper de sjalot en hak de platte peterselie fijn.

Meng de paprika, de sjalot en de peterselie met de kappertjes, de olijfolie en de rodewijnazijn.

Breng de salsa op smaak met zout en versgemalen peper.

Tip:

Je kunt de salsa afgedekt maximaal 2 dagen in de koelkast bewaren.

Vegan burrito zonder pakjes en zakjes.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Foxilicious

Ingrediënten

400 g bonen, kidney-
(blik)
200 g bonen, zwarte
(blik)
½ courgette
2 el crème fraîche
200 g gehakt, vegan-
100 g kaas, geraspte
½ tl kerriepoeder
2 tn knoflook
1 tl komijnzaad,
gemalen
-

Voorbereiding.

Snijd eerst alle groenten: ui, knoflook, paprika, courgette en cherrytomaten (dit maakt het kookproces makkelijker en sneller).

Giet de bonen en maïs alvast af en zet deze apart.

Bakken van de basis.

Verhit de zonnebloemolie in een grote pan op een middelhoog vuur.

Voeg de fijngesneden ui en knoflook toe en bak deze 2-3 min. tot ze glazig zijn.

Voeg het plantaardige gehakt toe en bak het gedurende 3-4 min. tot het lichtbruin is.

Voeg vervolgens de gesneden paprika en courgette toe.

Bak deze samen met het gehakt nog eens 6-7 min., tot de groenten zacht beginnen te worden.

Voeg de cherrytomaten toe en bak deze nog 2 min. mee.

Maken van de saus.

Voeg de tomatenpuree, het water en de specerijen (korianderzaad, komijnzaad, gerookte paprikapoeder, kerriepoeder en cayennepeper) toe.

Roer het goed door zodat alle smaken zich kunnen mengen.

Roer de crème fraîche erdoor en laat het geheel 5 min. zachtjes pruttelen op een laag vuur.

Voeg de uitgelekte kidneybonen, zwarte bonen en maïs toe aan de pan.

Roer alles goed door en laat het nog 2-3 min. op een laag vuur staan, zodat de smaken goed kunnen intrekken.

Zet daarna het vuur uit.

Maken van de guacamole.

Maak, terwijl de vulling pruttelt, de guacamole. Prak de avocado's in een voeg de fijngesneden rode ui, tomaat en koriander toe. Roer de zonnebloemolie en de citroensap door de guacamole en breng het op smaak met zout, versgemalen peper en evt. wat tabasco (voor extra pit).

Vullen en rollen van de burrito.

Leg een grote wrap op een vlakke ondergrond. Schep 2 flinke lepels guacamole iets onder het midden van de wrap in een horizontale lijn, waarbij je de zijanten vrijlaat.

Verdeel vervolgens een paar flinke scheppen van het bonenmengsel over de guacamole.

Ingrediënten (vervolg)

1 tl korianderzaad,
 gemalen
 200 g maïs (blik)
 3 el olie, zonnebloem-
 2 paprika
 1 el paprikapoeder,
 gerookte
 ½ tl peper, cayenne-
 -peper, versgemalen
 250 g tomaten, cherry-
 70 g tomatenpuree
 1 ui
 150-200 ml water
 6 wraps, volkoren, grote
 - zout

Voor de quacamole:

2 avocado
 1 hv koriander, verse
 1 el olie, zonnebloem-
 -peper, versgemalen
 ½ el sap, citroen-
 (- tabasco)
 1 tomaat
 ½ ui, rode
 -zout

Voorb. tijd: 5 min.
 Bereidingstijd: 15-20
 min.
 Grill-/oventijd: - min.
 Wachtijd: - min.
 Calcium: 303 mg
 Energie kJ: -
 Energie kcal: 547
 Eiwit: 24 g
 Koolhydraten: 68 g
 w/v suikers: 11 g
 Natrium: - mg
 Vet: 23 g
 w/v onverzadigd: - g
 w/v verzadigd: 6 g
 Vezels: 18 g
 Groente: - g
 Zout: 694 mg

Verdeel hier wat geraspte kaas over.
 Vouw de zijanten van de wrap naar binnen,
 vouw de onderkant over de vulling heen en rol
 de wrap strak op naar boven.

Bakken van de burrito.

Verhit een koekenpan op een middelhoog vuur.
 Leg de burrito met de naad naar beneden in de
 pan en bak hem aan beide kanten (of vier
 zijden) lichtbruin en krokant (dit duurt slechts
 een paar minuten, dus blijf erbij om te
 voorkomen dat de burrito verbrandt).

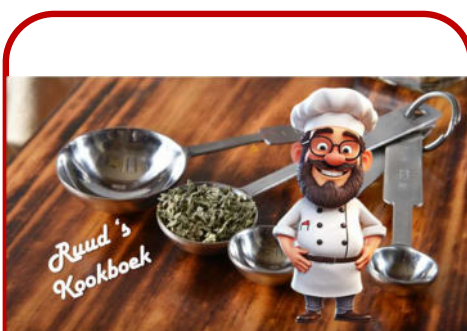
Serveren.

Snijd de burrito's doormidden en serveer ze
 direct.

Tips:

- Vervang de crème fraîche evt. door een plantaardig alternatief zoals haver fraiche, vegan roomkaas of soja yoghurt.
- Vervang de kaas evt. door een plantaardig alternatief.
- Vervang de tabasco evt. door chipotle saus (voor extra spice).
- Het is misschien leuker om de burrito's niet te rollen, maar alle losse ingrediënten in aparte bakjes op tafel te serveren en je tafelgenoten zelf de wrap te laten beleggen. Zo'n Mexicaanse monkey platter is altijd een succes!

Gebruikte afkortingen.



v2.4

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	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
jgl	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

13

Compressed by

