

MEXICAANSE GEVULDE TORTILLA

hoofdgerecht



Ingrediënten

- Tortilla (voor dit recept heb ik gebruik gemaakt van rode biet tortilla)
- Paprika
- Bleekselderij
- Rode ui
- Knoflook
- Haricoverts
- Kidneybonen
- Kapucijners
- Mais
- Zilvervliesrijst
- 60 ml passatasaus
- Nacho chips

Voor de guacamole:

- Avocado
- Cherry tomaten
- Rode ui
- Knoflook
- Citroensap
- Peper en zout

Voor de frisse salade

- Cherry tomaten
- Komkommer
- Avocado
- Munt

Bereiding

- Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Snij de paprika, bleekselderij, rode ui, haricoverts, avocado, cherry tomaten en komkommer in kleine stukjes.
- Giet de kidneybonen, mais en kapucijners af en warm deze met nieuw water op in een steelpan.
- Fruit de rode ui met knoflook aan in een koekenpan, bak vervolgens de bleekselderij en paprika.
- Zodra de groenten gebakken zijn giet je de passata erbij en laat dit op laag vuur even staan.
- Meng ondertussen de blokjes komkommer, cherry tomaten, avocado en munt in een apart schaaltje, je salade is nu al klaar.
- Voor de guacamole prak en meng je de ingrediënten goed door elkaar, je guacamole is ook klaar.
- Zodra de rijst gekookt is giet je deze af en meng je in de koekenpan door de groenten heen.
- Voordat je de tortilla gaat vullen, verwarm deze even kort op in een verwarmde droge koekenpan.



Ingrediënten informatie

Wat is het verschil tussen een tortilla, burrito, taco en wrap?

Soms lijkt het of de termen door elkaar worden gebruikt. Ligt het aan de vulling? Waar het van gemaakt is? (maïs, bloem). "Een tortilla is het basisproduct van een wrap, een taco en een burrito. Een tortilla is een hartige `pannenkoek`, die u in diverse groottes en soorten kunt kopen. Tortilla's zijn er in twee soorten: Noord-Mexicaanse en Zuid-Mexicaanse tortilla's. Het verschil tussen beide is het basisproduct: bloem bij de Noord-Mexicaanse tortilla en maïs bij de Zuid-Mexicaanse tortilla.

Het verschil tussen een wrap, een taco en een burrito zit hem voornamelijk in het opvouwen. Een burrito is oorspronkelijk een Noord-Mexicaanse tortilla, van bloem dus. Burrito's worden dubbelgevouwen, net als taco's. Taco's kunnen ook vanaf de randjes naar binnen gevouwen worden.

Omtrent taco's bestaat een groot misverstand: iedereen denkt namelijk dat taco's hard zijn. Natuurlijk kunt u in de supermarkt harde taco's kopen, maar dat zijn Amerikaanse taco's, een soort chips. De Mexicaanse taco's zijn gewoon zachte tortilla's, maïs tortilla's in dit geval. Een wrap is een gevulde en opgerolde tortilla.

Voor de vulling bestaan geen standaard regels: iedereen kiest gewoon naar eigen smaak en idee de vulling. Gehakt, kip, groentevulling, bonen en rijst zijn vaak de basisingredienten, die worden aangevuld met bijvoorbeeld tomaat, paprika, uitjes of kaas. Dan zijn er ook nog sausjes waarmee u de tortilla helemaal compleet maakt, zoals guacamole, chilisaus, avocadosaus of een tomatensalsa."

Bron: [Startpagina](#)