

Mexicaanse viswrap



Kok: Daniël Kämmer, CHEFS CULINAR

BEREIDING

WRAP

Frituur de kabeljauw en houdt deze warm. Verwarm de tortilla kort en bestrijk deze met de tomatensugo.

GUACAMOLE

Halveer en ontpit de avocado en lepel deze uit. Stop de avocado samen met de kikkererwten, limoensap en chiliolie in een mixer en pureer tot een fijn mengsel. Hak de kruiden fijn en meng deze door de avocado crème. Naar smaak zout toevoegen.

GROENTEN

Maak de groenten schoon en snijd deze in repen. Giet de bonen af, laat ze uitlekken en prak licht met een vork. Laat ook de jalapeños uitlekken en hak deze grof. Hak ook de wildkruiden klaar voor bereiding.

SERVEERTIP

Pak de tortilla met tomatensugo en bestrijk met guacamole. Verdeel hier de bonen en jalapeños over en leg de wildkruidensalade erover. Leg de vis er in het midden op en vervolgens de groenten erover verdelen. Rol de wrap op en braad deze kort aan in een pan of op de grill. Halveer de wrap en serveer in een mooi zakje.

EET SMAKELIJK!

INGREDIËNTEN

voor 10 porties

WRAP

- 1,5 kg gepaneerde kabeljauw (diepvries)
- 900 g tarwe tortilla
- 100 g tomatensugo bruschetta

GUACAMOLE

- 750 g avocado
- 250 g kikkererwten
- 10 ml limoensap
- 10 ml chiliolie
- 15 g citroenmelisse
- 25 g peterselie
- 15 g koriander
- 5 g fijne zout

GROENTEN

- 600 g groene puntpaprika
- 300 g rode puntpaprika
- 700 g zoete uien
- 500 g rode kidneybonen
- 150 g jalapeños
- 200 g wildkruiden

Voedingswaarden

(per portie à 430 gram)

Energie: 823 kcal / 3480 kJ

Vet: 33,7 gr

Koolhydraten: 94 gr

Eiwitten: 35,3 gr