



Sla taco's

Ingrediënten:

Voor ongeveer 10 taco's

500 gr Gehakt of reepjes kip of kalkoen
1 (rode) ui
(cherry) tomaatjes
Potje of blikje bonen
10 grote slabladeren

Kruidenmengsel van:

1 knoflookteen
1 tl komijn
2 tl gerookte paprika poeder
2 tl chilipoeder
½ tl kaneel
Snuf zout en peper

Evt yoghurt sausje:

1 knoflookteen
½ kopje yoghurt (geit, schaap of volle gewone)
Peper en zout
Wat citroensap van 1 citroen
Als het kan verse koriander anders wat poeder

Bereiding:

Doe de yoghurt, citroensap met knoflook en andere kruiden in de beker van de staafmixer en maak er een glad sausje van.

Maak het kruidenmengsel voor het vlees. Snijd de ui in ringen. Snijd de tomaat door de helft of in blokjes. Giet de bonen af en spoel ze schoon. Was de slabladeren en dep ze droog met een theedoek.

Bak het vlees bijna gaar. Meng dan de kruiden erdoor en bak verder tot het vlees gaar is. Voeg de gesnipperde ui toe en bak even mee (je kunt de ui ook rauw eten) Voeg vervolgens de bonen toe en warm ze mee op.

Leg slabladeren op een bordje en schep het mengsel erop, doe de tomaatstukjes erover en overgiet het met wat yoghurtsaus.



Extra:

Je kunt evt. nog stukjes avocado erop leggen.

Wil je een mengsel zonder vlees, vervang het vlees dan voor extra bonen.

Je kunt nog meer groenten toevoegen als je wilt, denk bijvoorbeeld aan prei of wortel.

