

Menu Mexicaans

Chili sin carne

**

Tomatensalsa

**

Guacamole

**

Regenboogsalade

**

Fruitsmoothie

Het menu is samengesteld volgens de Schijf van Vijf.
De ingrediënten hebben de kleuren van het betreffende deel.



Chili sin carne
4-6 personen

MEXICAANS

Ingrediënten

1 ui

1 teen knoflook

1 paprika

1 blik kidneybonen (400 gram per blik)

1 theelepel paprikapoeder

1 theelepel komijnpoeder

Bereiding

1. Maak de ui en knoflook schoon en snipper ze fijn.
2. Was de paprika, maak ze schoon en snijd ze in blokjes van 1 x 1 cm.
3. Verwarm in de koekenpan 2 eetlepels olie en fruit (zachtjes bakken) hierin de ui en de knoflook.
4. Voeg de paprikablokjes toe en bak 4 minuten mee.
5. Voeg dan de kidneybonen toe met het paprikapoeder en komijnpoeder. Laat het 10 minuten zachtjes koken.
6. Proef de chili sin carne, misschien moet er nog wat peper en zout bij.



→ Blokje 1 x 1 cm

Tomatensalsa

4-6 personen

MEXICAANS

Ingrediënten

3 tomaten

½ rode peper

½ komkommer

1 bos-ui

½ citroen, sap

1 zak Nacho chips (200 gram)

Bereiding

1. Was de tomaten en snijd in blokjes van 1 x 1 cm en doe in een kom.
2. Was het pepertje, snijd hem open en verwijder de pitjes. Snijd het pepertje heel fijn en voeg toe aan de tomaten.
Tip: Het hete sap van de peper kan heel lang prikken, dus was je handen heel goed na afloop, met koud water!
3. Was de komkommer, rasp het grof met een blokrasp en voeg de rasp toe aan de tomatenblokjes.
4. Verwijder de buitenste blaadjes van de bosuitjes en snijd ze in smalle ringen en voeg toe aan de tomaten.
5. Rol de citroen, snijd hem doormidden en pers met de hand 2 eetlepels sap uit. Voeg dit toe aan de salsa en meng goed door. Proef de salsa en breng op smaak met peper en zout.
6. Doe de nacho chips in een grote kom. Je kan zelf je eigen nacho chips vullen met de Chili sin carne, een schepje tomatensalsa en guacamole.



→ Blokje 1 x 1 cm

Guacamole

4-6 personen

MEXICAANS

Ingrediënten

2 rijpe avocado's

1 kleine rode ui

1 teen knoflook

1 tomaat

½ rode peper

½ citroen

Bereiding

1. Snijd de avocado rondom de pit doormidden. Draai de helften in tegengestelde richting los van elkaar. Wip de pit eruit met een lepel. Schep de avocado leeg met een lepel en snijd dit in blokjes en doe in een kom.
2. Maak de ui schoon en snipper hem fijn en voeg toe aan de avocado.
3. Maak de knoflook schoon en pers het boven de avocado uit.
4. Was de halve rode peper, snijd hem heel fijn en doe in de kom.
Tip: Het hete sap van de peper kan heel lang prikken, dus was je handen heel goed na afloop, met koud water!
5. Was de tomaat en snijd het in kleine blokjes en doe bij de rest van de ingrediënten.
6. Pers boven de kom een halve citroen uit. Houd je hand eronder om de pitjes op te vangen!
7. Roer alles door elkaar en proef de guacamole. Voeg eventueel nog wat zout en peper toe.

Regenboogsalade

4-6 personen

MEXICAANS

Ingrediënten

1 kleine broccoli (150 gram)

1 puntpaprika

50 gram wortel

1 appel

30 gram rozijnen

1 blikje maiskorrels (60 gram)

½ citroen

50 ml yoghurt

1 eetlepel honing

Bereiding

1. Was alle groenten. Verdeel de broccoli in kleine roosjes. Snijd de stronk in kleine blokjes van 5 x 5 mm.
2. Vul een kookpan met water en wat zout en breng het aan de kook. Blancheer de broccoli kort maar wel gaar. Doe het in een vergiet en spoel onder koud water af en laat uitlekken. Doe de broccoli in de grote kom.
3. Maak de paprika schoon en snijd in kleine blokjes van 1 x 1 cm en voeg toe aan de broccoli.
4. Rasp de wortel met de grove kant van de blokrasp en voeg de rasp toe aan de grote kom.
5. Snijd de appel (schillen hoeft niet) in blokjes van 1 x 1 cm en voeg toe aan de grote kom.
6. Voeg de rozijnen en de maiskorrels toe aan de grote kom met de gesneden groenten en fruit.
7. Maak een dressing in een kleine kom. Rol de citroen, snijd hem doormidden en pers 1 helft uit met de hand boven de kom. Voeg de yoghurt en de honing toe en roer door. Proef en breng op smaak met peper en zout.
8. Schep de dressing door de salade zodat alles bedekt is met de dressing. Proef nog even, misschien moet er nog wat meer peper en zout bij.



Blokje 5 x 5 mm



Blokje 1 x 1 cm

Fruitsmoothie

4-6 personen

MEXICAANS

Ingrediënten

500 ml yoghurt

250 ml appelsap

1 eetlepel honing

1 banaan

1 appel

1 peer

100 gram druiven

Bereiding

1. Pel de banaan en snijd hem in stukken.
2. Was de appel en de peer (schillen hoeft dan niet). Snijd rondom het klokhuis de appel in plakken, zodat je een vierkant klokhuis over hebt. Snijd de plakken in grote blokjes.
3. Halveer de peer en dan halveer je de twee helften nog een keer. Je hebt nu vier parten. Snijd per part de kroost er schuin uit. Halveer elk part nog een keer en snijd het dan in grote blokjes.
4. Was de druiven.
5. Doe het fruit in de blender. Voeg de yoghurt en appelsap toe en 1 eetlepel honing toe.
6. Pureer het fruit fijn. Giet de smoothie over in een kan.