












MEXICAANSE VISWRAPS MET KOOL-WORTELSALADE

Gevuld met mangochutney, tomaat en koriander



-  Koolvishaasje *
-  Mexicaanse kruiden *
-  Tomaat *
-  Verse koriander *
-  Limoen *
-  Witte kool en wortel *
-  Mayonaisse *
-  Mini-tortilla's *
-  Mangochutney *

Totaal voor 2 personen:
25 min.

Supersimpel

Eet binnen 3 dagen

Deze viswraps zouden niet misstaan op een Mexicaanse fiesta! Serveer alles wat je voor de wraps nodig hebt in aparte schaaltes, zo kan iedereen zelf een wrap maken. De mangochutney geeft de wraps een zoet-zure twist. Heb je nog wat over? De viswraps zijn ook koud erg lekker.

BEGIN — GOED

BENODIGHEDEN

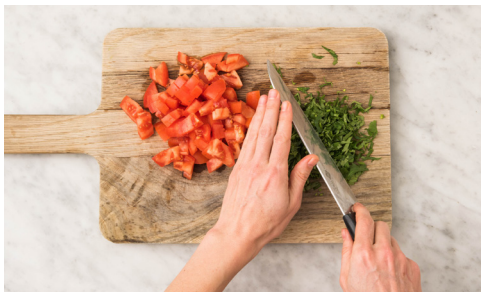
Kom, keukenpapier, bakplaat met bakpapier en aluminiumfolie.

Laten we beginnen met het koken van de **Mexicaanse viswraps met kool-wortelsalade**.



1 VIS BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Dep het **koolvishaasje** droog met keukenpapier. Besprenkel vervolgens met de olijfolie, wrijf in met de **Mexicaanse kruiden** en breng op smaak met zout. Bak het **koolvishaasje** 8 – 12 minuten op een bakplaat met bakpapier in de oven.



2 SNIJDEN

Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes en snijd de **koriander** grof.



3 KOOL-WORTELSALADE MAKEN

Pers de **limoen**. Meng in een kom de **witte kool** en **wortel** met de **mayonaise** en 1 tl **limoensap** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



4 TORTILLA'S VERWARMEN

Verpak de **tortilla's** samen in aluminiumfolie en verwarm 2 – 3 minuten in de oven.



5 KOOLVIS SCHEUREN

Trek de gebakken **koolvis** met twee vorken uit elkaar, zodat je kleine stukjes overhoudt.



6 SERVEREN

Serveer de kool-wortelsalade, **koolvis**, tomatenblokjes, **mangochutney** en **koriander** allemaal in losse bakjes, zodat iedereen aan tafel zelf zijn eigen viswrap kan maken.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Koolvishaasje (g) 4) *	100	200	300	400	500	600
Mexicaanse kruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Verse koriander (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Limoen (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte kool en wortel (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	40	75	100	125	175	200
Mini-tortilla's (st) 1)	3	6	9	12	15	18
Mangochutney (g) 10) 19) 22) *	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3297 / 788	684 / 163
Vet totaal (g)	42	9
Waarvan verzadigd (g)	5,4	1,1
Koolhydraten (g)	70	14
Waarvan suikers (g)	16,4	3,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	1,7	0,4

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 4) Vis 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

