3 Fish

Tacoschelp met kabeljauw, rode kool en limoen

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de rode kool in dunne reepjes, de rode ui in halve ringen en de lente-ui in ringetjes. Hak de koriander fijn. Meng de rode kool, ui en maïs met het limoensap, ¾ van de koriander en breng op smaak met peper en zout. Snijd de kabeljauw in stukken en breng op smaak met de gedroogde kruiden. Verhit een eetlepel olijfolie in een pan en bak de kabeljauw gaar. Bestrijk ondertussen de wrap met de overige olijfolie. Steek de wrap door de spijlen van een ovenrek, zodat die in tacovorm naar beneden hangt. Bak in circa 5 minuten knapperig. Besmeer de binnenkant van de wrap met de zure room. Vul met de rode kool, rode ui, maïs en de stukken kabeljauw. Maak af met de lente-ui en overige koriander.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. life Mexican wrap
- [ ] 150-200 g kabeljauw
- [ ] 125 g rode kool
- [ ] 50 g maïs
- [ ] ½ lente-ui
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] 1 tl limoensap
- [ ] 1 el zure room
- [ ] 1 ½ el olijfolie
- [ ] 1 takje verse koriander
- [ ] Snufje chilipoeder
- [ ] Snufje knoflookpoeder
- [ ] Snufje paprikapoeder
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**494 kcal**
Koolhydraten	**18 g**
Vet	**25 g**
Vezels	**17 g**
Eiwit	**40 g**