

Rode Kool Microgreens Taco's

Rode Kool Microgreens

De smaak van rode kool microgreens wordt gekenmerkt door aardse tonen, een lichte pittigheid en een verfrissende knapperigheid. Ze behouden de karakteristieke smaak van rode kool, maar in een geconcentreerde en intensere vorm. De aardse tonen worden ook wel geassocieerd met paddestoelen.

Ze zijn bovendien rijk aan vitamines A, B1, B2, B3, C, en voedzame vezels, ijzer en zitten boordevol natuurlijke antioxidanten, sporelementen en flavonoiden, die voornamelijk in rode groenten voorkomen. Ze combineren goed met zoete vruchten, noten, avocado, paddestoelen, eieren, kaas en vis.



Ingrediënten

Voor de taco's:

- 8 kleine maïs- of bloemtortilla's
- 1 kopje rode kool microgreens
- 1 kopje zwarte bonen, afgespoeld en uitgelekt
- 1 kopje maïs, gekookt
- 1 avocado, in blokjes gesneden
- 1/2 rode ui, dun gesneden
- 1/4 kopje verse koriander, grof gehakt
- 1 limoen, in partjes gesneden
- 1/2 kopje verkruimelde feta of cotija kaas (optioneel)

Voor de dressing:

- 1/4 kopje Griekse yoghurt
- 2 eetlepels mayonaise
- 1 eetlepel limoensap
- 1 theelepel honing
- Zout en peper naar smaak

Rode Kool Microgreens Taco's

Bereidingswijze

Vorbereiding van de ingrediënten:

- Was de rode kool microgreens goed en laat ze uitlekken.
- Spoel de zwarte bonen af en laat ze uitlekken.
- Kook de maïs als je verse maïs gebruikt, anders gebruik ingeblikte maïs en laat deze uitlekken.
- Snijd de avocado in blokjes en de rode ui in dunne ringen.
- Hak de koriander grof en snijd de limoen in partjes.

Dressing maken:

- Meng in een kleine kom de Griekse yoghurt, mayonaise, limoensap, honing, zout en peper. Roer goed door tot een gladde dressing.

Taco's samenstellen:

- Verwarm de tortilla's kort in een droge koekenpan of in de magnetron tot ze warm en flexibel zijn.
- Verdeel de zwarte bonen en maïs gelijkmatig over de tortilla's.
- Voeg de avocado, rode ui en koriander toe.
- Bestrooi met verkruimelde feta of cotija kaas, indien gewenst.

Toevoegen van de microgreens en dressing:

- Leg een handvol rode kool microgreens op elke taco voor een frisse, knapperige textuur.
- Besprenkel met de yoghurt-limoendressing.

Serveren:

- Serveer de taco's onmiddellijk, met partjes limoen aan de zijkant om over de taco's uit te knijpen.

Tips

- **Variatie:** Voeg gegrilde kip, garnalen of gekruid rundergehakt toe voor extra eiwit.
- **Extra toppings:** Probeer extra toppings zoals verse tomatensalsa, jalapeño plakjes, of een pittige saus voor meer smaakvariatie.

Waarom Rode Kool Microgreens in Taco's?

- **Voedzaam:** Ze voegen een rijke bron van vitaminen en mineralen toe.
- **Textuur:** Hun knapperigheid geeft een aangename textuur aan de taco's.
- **Smaak:** Hun milde smaak complimenteert de andere ingrediënten zonder te overheersen.

Geniet van je heerlijke en voedzame rode kool microgreens taco's!

