

## Ingrediënten voor 4 personen

250 gr gehakt 2 uien, gesnipperd  
3 teentjes knoflook, gesnipperd 2  
tl gehaktkruiden met zout 1 tl  
cayennepeper of 1/2 Spaanse  
peper 2 tl oregano 1 tl  
komijnpoeder (djinten) 1/2 rode  
paprika in blokjes 1/2 groene  
paprika in blokjes 1 blik  
kidneybonen (420 gr) 1 tl  
maïzena + 2 el water 1 pakje  
tacoschelpen voor garneren:  
geraspte kaas plakjes tomaat  
plakjes komkommer rode  
uiringen sla tacosaus

**Tijd:** 20-30 min.

**Smaak:** Hartig

**Eigen\_keuken:** Ja

**Vegetarisch:** Nee



## Taco`s

### Vorbereiding

Verwarm de oven voor volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking van de taco`s en warm ze op.

### Bereidingswijze

Bak het gehakt rul. Voeg de uien en de knoflook toe en laat meebakken tot ze glazig zijn. Voeg de kruiden en de paprika toe. Laat de kidneybonen uitlekken en warm ze mee op. Vermeng de maïzena met het water, voeg toe en roer goed door. Verwarm de tacoschelpen zoals op de verpakking staat. Doe wat sla en een schep van het gehaktmengsel in de taco en garner met tomaat, komkommer, rode uiringen en tacosaus. Strooi er de geraspte kaas overheen. De rest van de groenten erbijgeven.