



WIJNBOX

Ramón Roqueta tinto

Soepel, vol en een tikje kruidig rood. Dat is wat we willen drinken bij deze smaakvolle taco's!



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 49
2016



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Mexicaanse gevulde kiptaco's

Met pittige groene peper

In steeds meer steden duiken er hippe taquerias of tacorestaurants op. Taco's zijn schelpen gemaakt van maïsmeel. Jij maakt deze hippe hap dit keer gewoon zelf! Je vult de taco's met pittig gebakken kipgehakt, groenten en bonen. Tenslotte nog wat cheddar erover en het smullen kan beginnen.

bewaar in de koelkast



30-35 min



gemakkelijk



eet aan het begin



glutenvrij



Bleekselderij



Mexicaans gekruid kipgehakt



Cheddar



Ui



Tomaat



Groene peper



Tomatenpuree



Kidneybonen



Tacoschelpen

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Groene peper (st)	¼	½	¾	1	1½	1½
Bleekselderij (stengels)	2	4	6	8	10	12
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Mexicaans gekruid kipgehakt (g)	120	240	360	480	600	720
Tomatensaus (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Kidneybonen (pot)	½	1	1½	2	2½	3
Cheddar (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Tacoschelpen (st)	3	6	9	12	15	18
Zonnebloemolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

7) Melk/lactose

Benodigdheden

Wok of hapjespan met deksel, steelpan, bakplaat met bakpapier

Voedingswaarden 626 kcal | 43 g eiwit | 36 g koolhydraten | 30 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 16 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 180 graden. Snipper de ui en verwijder de zaadlijsten van de groene peper en snijd de peper fijn. Halveer de bleekselderijstengels in de lengte en snijd in stukken van maximaal ½ cm. Snijd de tomaat in blokjes.



2 Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en vul het kipgehakt 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg vervolgens de ui, groene peper, bleekselderij en de helft van de benodigde tomatensaus toe.



3 Laat de kidneybonen uitlekken en bewaar het vocht. Voeg de tomaat, kidneybonen en zwarte balsamicoazijn toe aan de wok of hapjespan en laat, afgedekt, 10 - 12 minuten zachtjes koken op middellaag vuur. Breng op smaak met peper en zout

4 Meng ondertussen in een steelpan de overige tomatensaus met het vocht van de kidneybonen en 2 el water per persoon tot een saus. Breng kort aan de kook en roer er een klein gedeelte van de cheddar door en breng op smaak met peper en zout.

5 Verdeel vervolgens de tacoschelpen over een bakplaat met bakpapier en verwarm 5 minuten in de oven.

6 Verdeel de taco's over de borden en vul met het gehaktmengsel. Serveer met de tomatensaus en garneer met de rest van de cheddar.



Tip! Vul elke tacoschelp vlak voor je het gaat eten. Zo heb je elke keer weer een knapperige taco en wordt de taco niet slap door de vulling.

Zijn de taco's niet meer heel, dan kun je ze gebruiken als taco-chips. Doe dan het gehaktmengsel in een ovenschaal, meng met de tomatensaus en bestrooi met de stukken taco's en cheddar. Bak 5 minuten in de oven.