



MEXICAANSE TACO'S MET KIPGEHAKT

Met pittige groene peper en cheddar



Ui



Groene peper *



Groene paprika *



Tomaat *



Rode kidneybonen



Mexicaans gekruid kipgehakt *



Mexicaanse kruiden



Tomatenpuree



Tacoschelpen



Geraspte cheddar *



Zure room *



Totaal: 20-25 min.



Quick & Easy



Gemakkelijk



Calorie-focus



Eet binnen 5 dagen



Family



Glutenvrij

Dit Mexicaanse gerecht vond zijn weg naar Europa met dank aan de populariteit van taco's in Amerika. Voor de vulling gebruik je kidneybonen - voedzaam en vol eiwitten. Samen met de groene peper en het gekruide kipgehakt zorgen ze voor typisch Mexicaanse smaken.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel en bakplaat met bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de Mexicaanse taco's met kipgehakt.



1 SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snipper de **ui**. Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** en de **groene paprika**. Snijd de **groene peper** fijn. Snijd de **groene paprika** en de **tomaat** in kleine blokjes. Laat de **rode kidneybonen** uitlekken.



2 KIPGEHAKT BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en bak het **kipgehakt** in 2 minuten los op middelhoog vuur.



3 ROERBAKKEN

Voeg vervolgens de **ui**, **groene peper**, **groene paprika**, de **Mexicaanse kruiden** en de **tomatenpuree** toe aan de wok of hapjespan en roerbak nog 2 minuten.



4 STOVEN

Voeg de blokjes **tomaat**, de **kidneybonen** en de 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. Mocht je de saus nog te nat vinden, laat hem dan nog 2 – 3 minuten zonder deksel inkoken.

TIP: Houd je van pittig eten? Voeg dan wat tabasco toe aan de saus, of serveer deze aan tafel.



5 TACOSCHELPEN VERWARMEN

Verdeel ondertussen de **tacoschelpen** over een bakplaat met bakpapier en verwarm ze 5 minuten in de oven.

TIP: De tacoschelpen zijn nogal breekbaar en gaan onderweg helaas weleens stuk. Is dit bij jou het geval en kun je ze niet meer vullen? Breek alle taco's dan in stukken en bak ze in de oven zoals aangegeven. Verdeel het gehaktmengsel, de zure room en de geraspte cheddar erover en bak nog 5 minuten.



6 SERVEREN

Verdeel de **taco's** over de borden en vul met het **kipgehaktmengsel**, garneer met de **geraspte cheddar** en een eetlepel **zure room** per persoon.

TIP: Vul de tacoschelpen pas vlak voor je ze gaat eten, zo blijven ze lekker knapperig.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Groene peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Groene paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Rode kidneybonen (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaans gekruid kipgehakt (g) *	120	240	360	480	600	720
Mexicaanse kruiden (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje)	½	1	1½	2	2½	3
Tacoschelpen (st)	3	6	9	12	15	18
Geraspte cheddar (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zure room (el) 7) *	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	1	2	2	3	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2469 / 590	407 / 97
Vet totaal (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	10,4	1,7
Koolhydraten (g)	28	5
Waarvan suikers (g)	14,8	2,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	44	7
Zout (g)	1,9	0,2

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).