



MEXICAANSE TACO'S MET KIPGEHAKT

Met pittige groene peper en cheddar



LAVILA ROUGE

Bij een Mexicaans gerecht zoeken we een zuidelijke wijn. Lavila Rouge uit Frankrijk heeft genoeg body en structuur om de pittige gevulde taco's te begeleiden.



Ui



Groene peper *



Groene paprika *



Pruimtomaat *



Mexicaans gekruid kipgehakt *



Tomatenpuree



HAK kleine rode kidneybonen



Tacoschelpen



Geraspte cheddar *



Totaal: 20-25 min.



Original



Gemakkelijk



Calorie-focus



Eet binnen 3 dagen



Quick & Easy



Glutenvrij

Dit Mexicaanse gerecht vond zijn weg naar Europa via de 'taco-hype' die is ontstaan in Amerika. Voor de vulling gebruik je kleine rode kidneybonen van HAK. De bonen in stazak bevatten weinig vocht, waardoor ze een lekkere bite hebben en zo uit de zak te gebruiken zijn. Samen met de groene peper en het gehakt 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.



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** 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

Let jij niet op je calorie-inname? Gebruik dan alle cheddar.



6 SERVEREN

Verdeel de **taco's** over de borden en vul met het **kipgehaktmengsel** (zie tip), garneer met de **geraspte cheddar**.

★ TIP

Vul elke tacoschelp vlak voor je hem gaat eten. Zo wordt hij niet zacht door de vulling en heb je elke keer weer een knapperige taco.

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
Pruimtomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Mexicaans gekruid kipgehakt (g) *	120	240	360	480	600	720
Tomatenpuree (blikje)	½	1	1½	2	2½	3
HAK kleine rode kidneybonen (zak)	½	1	1½	2	2½	3
Tacoschelpen (st)	3	6	9	12	15	18
Geraspte cheddar (g) 7) *	10	20	30	40	50	60
Zonnebloemolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Zwarte balsamicoazijn* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

* Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2498 / 597	417 / 100
Vet totaal (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	5,9	1,0
Koolhydraten (g)	52	9
Waarvan suikers (g)	15,6	2,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	1,7	0,3

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).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 42 | 2017

