



Mexicaanse taco's met kipgehakt

met pittige groene peper en cheddar

QUICK & EASY 25 min. • Eet binnen 5 dagen

QUICK & EASY



Ui



Groene peper



Gele paprika



Vleestomaat



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Mexicaanse kruiden



Tomatenpuree



Rode kidneybonen



Tacoschelpen



Cheddar



Zure room

Voorraadkast items

Zonnebloemolie, zwarte balsamicoazijn en peper en zout

Begin goed

x

Benodigdheden

Bakplaat, Wok of hapjespan, bakpapier

1–6 Personen-ingredienten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Uj* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Groene peper* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gele paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vleestomaat* (st)	¾	1½	2	3	3½	4½
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mexicaanse kruiden (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje)	½	1	1½	2	2½	3
Rode kidneybonen (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Tacoschelpen (st)	3	6	9	12	15	18
Cheddar, geraspt* (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 100g
Energie (kJ/kcal)	2412 / 577	376 / 90
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,6
Koolhydraten (g)	30	5
Waarvan suikers (g)	16,9	2,6
Vezels (g)	40	6
Eiwit (g)	14	2
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen:

7) Melk/Lactose

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



1. Snijden

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



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. Laat de saus nog 2 – 3 minuten zonder deksel inkoken als je hem nog te nat vindt.



2. Kipgehakt bakken

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



5. Tacoschelpen verwarmen

Verdeel de **tacoschelpen** (zie TIP) over een bakplaat met bakpapier en verwarm 5 minuten in de oven.

TIP: Gebroken taco's? Breek ze in stukken en leg ze in een ovenschaal. Verdeel het gehaktmengsel, de zure room en cheddar erover en bak 5 minuten. Nu heb je een nachoschotel in plaats van gevulde taco's!



3. Roerbakken

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



6. Serveren

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

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

Enjoy!