



Mexicaanse taco's met kipgehakt

met pittige groene peper en cheddar

FAMILY **QUICK** **BALANS** 25 min. • Eet binnen 5 dagen



FAMILY



Ui



Groene peper



Gele paprika



Vleestomaat



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Mexicaanse kruiden



Tomatenpuree



Rode kidneybonen



Tacoschelpen



Geraspte cheddar



Zure room

Voorraadkast items

Zonnebloemolie, zwarte balsamicoazijn, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (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
Tomatenspuree (kuipje)	½	1	1½	2	2½	3
Rode kidneybonen (pak)	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 100g
Energie (kJ/kcal)	2410 / 576	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)	14	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen:

7) Melk/Lactose



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 **vleestomaat** in kleine blokjes.

WEETJE: Wist je dat je met deze maaltijd door de paprika en vleestomaat meer dan de ADH aan vitamine C binnenkrijgt? Ook bevat dit gerecht bijna 50% van de ADH vezels. Dit is te danken aan de grote hoeveelheid groente en de kidneybonen.



4. Stoven

Voeg de blokjes **tomat**, 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 **tomatenspuree** toe aan de wok of hapjespan en roerbak nog 2 minuten. Laat de **kidneybonen** uitlekken.

WEETJE: Kidneybonen zitten boordevol goede voedingsstoffen. Zo zijn ze rijk aan eiwitten, ijzer, magnesium en vezels.



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 de taco niet zacht door de vulling

Eet smakelijk!

Contact

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