



MEXICAANSE TACO'S GEVULD MET KIPGEHAKT

Met kidneybonen, paprika en groene peper



ESPIGA TINTO

Bij comfort food zoals deze Mexicaanse taco's drink je natuurlijk het liefst een dito wijn!
Met Espiga zit je goed: vol en rijp met een vleugje houtrijping.



Ui



Groene peper



Groene paprika



Tomaat



Mexicaans gekruid kipgehakt *



Tomatenpuree



Kidneybonen



Tacoschelpen



Geraspte cheddar *

Totaal: 20-25 min.

Discovery

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen 3 dagen

Taco's zijn heel populair en in steeds meer steden duiken er dan ook hippe taquerias of tacorestaurants op. Ze worden gemaakt van maismeel en vandaag gebruik je de krokante versie in de vorm van een schelp. Je vult de taco's met pittig gebakken kipgehakt, groenten en bonen en garneert ze met cheddar.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel, steelpan, bakplaat met bakpapier.

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



1 GROENTEN SNIJDEN

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



2 KIPGEHAKT BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en bak het **kipgehakt** in 3 minuten los op middelhoog vuur. Voeg vervolgens de **ui**, **groene peper**, **groene paprika** en de helft van de **tomatenpuree** toe.



3 SMAAKMAKERS TOEVOEGEN

Laat ondertussen de **kidneybonen** uitlekken en bewaar het vocht. Voeg de **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.



4 SAUS MAKEN

Meng ondertussen in een steelpan de overige **tomatenpuree** met het vocht van de **kidneybonen** en 2 el water per persoon tot een saus (zie tip). Laat kort koken en breng op smaak met peper en zout.



5 TACO'S BAKKEN

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



6 SERVEREN

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

★ TIP

Houd je van pittig eten? Voeg dan wat tabasco toe aan de saus.

★ 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
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Mexicaans gekruid kipgehakt (g) *	110	220	330	440	550	660
Tomatenpuree (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Kidneybonen (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Tacoschelpen (st)	3	6	9	12	15	18
Geraspte cheddar (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
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)	3209 / 767	600 / 143
Vet totaal (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	14,3	2,7
Koolhydraten (g)	49	9
Waarvan suikers (g)	12,4	2,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	46	9
Zout (g)	2,4	0,4

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 36 | 2017

