



# MEXICAANSE TACO'S MET KIPGEHAKT

Met pittige groene peper en cheddar



## KIDNEYBONEN

Deze bordeauxrode bonen hebben hun naam te danken aan hun gelijkenis met 'kidneys' - nieren. De cannellini boon is het witte zusje van de kidneyboon.



Ui



Groene peper \*



Groene paprika \*



Tomaat \*



Mexicaans gekruid kipgehakt \*



Guadalajarakruiden



Tomatenpuree



Rode kidneybonen



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 via de taco-hype die is ontstaan in Amerika. Voor de vulling gebruik je kidneybonen. 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 **Guadalajara** 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.



## 5 TACOSCHELPEN VERWARMEN

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



## 6 SERVEREN

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

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

★ **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) *	120	240	360	480	600	720
Guadalajara-kruiden (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (blikje)	½	1	1½	2	2½	3
Rode kidneybonen (zak)	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) f 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)	2498 / 649	412 / 107
Vet totaal (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	13,0	2,1
Koolhydraten (g)	35	6
Waarvan suikers (g)	16,1	2,7
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	43	7
Zout (g)	1,8	0,3

## ALLERGENEN

7) Melk/lactose

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 10 g cheddar per persoon. Het gerecht bevat dan 591 kcal, 29 g vet, 35 g koolhydraten, 16 g vezels, 39 g eiwitten en 1,5 g zout.

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).