MARLEY SPOON

Taco's met gefrituurde bio-kip

met pico de gallo en frisse salade

ca. 45min 2 personen

Wat ons betreft is het elke dag Taco Tuesday! Zeker als de taco's zo ontzettend lekker zijn als de kunstwerkjes die je vandaag op je bord aantreft: biologische kip gepaneerd in een beslag met Mexicaanse kruiden en dan krokant gefrituurd – wat is er nou lekkerder dan dat? De pico de gallo – tomatensalsa – en salade met wortel en paprika maken het helemaal af.

Wat je van ons krijgt

- 1 tomaat
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 1 onbehandelde limoen
- 10g verse koriander
- 1 paprika
- 1 wortel
- 1 zakje kruidenmix: komijn & koriander
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1x biologische kipstukjes
- 50g panko [2]
- 8 minitortilla's met maïs [2]

Wat je thuis nodig hebt

- ca. 55g bloem [2]
- 1el mayonaise [1]
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- 2 middelgrote koekenpannen
- keukenweegschaal
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen
Eieren (1), Gluten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 968kcal, vet 35.0g, koolhydraten 113.3g, eiwit 49.0g

1. Pico de gallo maken

Halveer de **tomaat**, verwijder de harde kern en snijd in heel kleine blokjes. Pel en snijd de **ui** en **knoflook** ook heel klein. Rasp de **limoenschil** en pers het **sap** uit. Snijd de **koriander mét steeltjes** fijn. Hussel de **tomaat**, de **ui**, de **helft van de knoflook**, de **helft van het limoensap** en **¾ van de koriander** door elkaar. Kruid met een snuf peper en zout.

2. Salade maken

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in grote blokjes. Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Meng de **groente** met de **limoenrasp**, de **rest van het sap**, **½tl komijn en koriander kruidenmix** en een snuf peper en zout. Proef of je meer **komijn en koriander kruidenmix**, peper en zout wil toevoegen.

3. Beslag maken

Klop een **glad beslag** van de **Mexicaanse kruidenmix**, 40g bloem, 50ml water en een flinke snuf peper en zout. Voeg evt. wat water toe als het **beslag** te dik wordt.

4. Vlees paneren

Dep het **vlees** droog met wat keukenpapier en hussel om met 1el bloem en een snuf peper en zout. Strooi het **panko paneermeel** in een diep bord. Haal de **stukjes vlees** eerst door het **beslag** en rol ze dan door de **panko** tot ze rondom goed bedekt zijn.

5. Vlees frituren

Giet plantaardige olie in een middelgrote koekenpan tot het ca. 1cm hoog staat. Verhit de olie op medium tot hoog vuur. Leg de **helft van de stukjes vlees** in de hete olie en frituur in 3-4min goudbruin. Schep het **vlees** regelmatig om en zet het vuur lager als de olie te heet wordt. Schep voorzichtig uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Herhaal met de **rest van de stukjes vlees**.

6. Wraps opwarmen

Roer de **rest van de knoflook** door 1el mayonaise en 1tl water. Verhit een 2e middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur. Verwarm de **tortilla's** achter elkaar ca. 15sec per kant. Besmeer de **tortilla's** met de **knoflookmayo**, beleg ze met de **kipstukjes** en de **salsa** en bestrooi met de **rest van de koriander**. Serveer de **taco's** met de **salade**.