



V3: Taco's met vegan kip en ingelegde ui

en salsa van geroosterde groente



ca. 40min



2 personen

De taco behoort toch wel tot een van de hoogtepunten van het Mexicaanse streetfood en vandaag serveer je onze vegetarische versie: vegan kipstukjes in een fluweelzachte gepureerde saus van geroosterde wortel, ui en jalapeñopeper. Deze saus staat in Zuid-Amerika bekend als Salsa Lizano en is nauwelijks meer weg te denken uit de schappen van de supermarkt. Een echte traktatie!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 jalapeñopeper
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 zakje gedroogde oregano
- 1x vegan kipstukjes ⁶
- 1x kleine tortilla's ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker

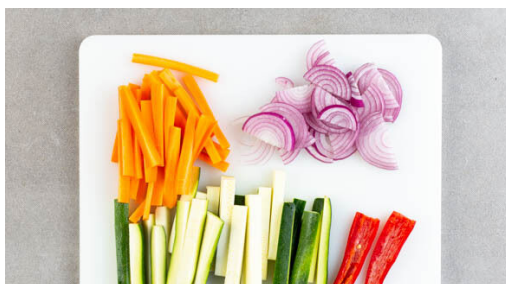
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 743kcal, vet 30.8g, koolhydraten 89.3g, eiwit 22.2g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil of schrob de **wortel**. Snijd de **wortel** en de **courgette** in staafjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Halveer de **jalapeñopeper** en verwijder evt. de zaadlijsten als je het minder pittig wilt.



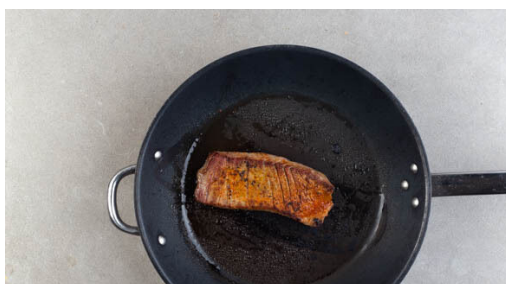
2. Groente roosteren

Leg de **½ van de wortel**, de **½ van de ui** en de **jalapeñopeper** in een kleine ovenschaal met de **½ van de kruidenmix**, een snuf zout en 1el olijfolie. Leg de **courgette** en de **rest van de wortel** op een bakplaat met bakpapier en meng met 1el olijfolie, de **½ van de oregano** en een flinke snuf zout. Rooster alles ca. 15min in de oven, plaats de bakplaat boven de ovenschaal.



3. Ui inleggen

Meng de **rest van de ui** met 1el azijn en een snuf zout. Dep de **vegan kipstukjes** droog en meng met de **rest van de kruidenmix**.



4. Vegan kipstukjes bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur en bak de **vegan kipstukjes** in 4-6min goudbruin en knapperig. Schep op een bord en zet afgedekt opzij voor zometeen.



5. Tortilla's opwarmen

Veeg de pan schoon en verwarm **3-4 tortilla's** zonder olie op medium tot hoog vuur 15-20sec. Neem uit de pan en leg afgedekt opzij, herhaal dit met de **rest van de tortilla's**.



6. Salsa pureren

Doe de **groente** uit de ovenschaal in een hoge (maat)beker met 1el azijn, 1el (bruine) suiker en 50-60ml water en pureer glad. Breng op smaak met zout. Vul de **tortilla's** met de **salsa**, de **geroosterde groente**, de **vegan kipstukjes** en de **ingelegde ui**.