

DINNERLY



Taco's met kip en rode snijbiet met puree van wortel en karwij



30-40min



2 personen

Heb je zin in lekker streetfood, maar geen zin om je huis uit te gaan? Wij kennen dat gevoel... Daarom serveren we vandaag huisgemaakte taco's. We besmeren ze met een puree van wortel en karwij, vullen ze met malse kipfilet en rode snijbiet en strooien er geroosterde zonnebloempitten overheen. Dat smaakt ook aan je eigen eettafel hartstikke lekker!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 wortel
- 1 zakje karwijzaad
- 25g zonnebloempitten
- 1x kleine tortilla's ¹
- 1 kipfilet
- 100g rode babysnijbiet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- staafmixer met beker

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

KOOKTIP

Overgebleven snijbiet kan als salade naast de taco's geserveerd worden.

ALLERGENEN

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 761kcal, vet 33.7g, koolhydraten 75.8g, eiwit 37.6g



1. Wortel snijden

Snij de **wortel** in de lengte doormidden en dan in stukjes van ca. 2cm breed. Pel en snij 1 teen knoflook grof.



2. Wortel koken

Verhit een kleine kookpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **wortel**, de **helft van het karwijzaad** en de knoflook ca. 2min met een flinke snuf zout. Voeg 100ml water toe, leg een deksel op de pan en laat ca. 15min borrelen. Het moet niet droogkoken, dus kijk af en toe of je een paar eetlepels water moet toevoegen.



3. Tortilla's opwarmen

Verhit een grote koekenpan zonder olie. Bak de **zonnebloempitten** op middelhoog vuur in 2-3min goudbruin. Schep ze uit de pan, zet het vuur hoger en bestrijk de pan met 1tl olijfolie (gebruik een keukenkwast of wat keukenpapier). Leg **3 tortilla's** in de pan en verwarm 30sec-1min per kant. Vouw ze in een schone theedoek om ze warm te houden en herhaal met de **rest van de tortilla's**.



4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in **2 platte filets**. Kruid rondom met een snuf zout. Verhit 1el olijfolie in de koekenpan en bak het **vlees** op medium tot hoog vuur in 3-4min goudbruin en gaar. Snij het **vlees** dan in schuine plakken.



5. Afmaken en serveren

Maak met een staafmixer en hoge beker een gladde **puree** van het **wortelmengsel**, 2el olijfolie, 1/2el azijn en een snuf peper en zout. Proef of je meer peper, zout en azijn wil toevoegen. Roer een snuf peper en zout door 1el olijfolie en 1el azijn en meng dit met de **snijbiet**. Bestrijk de **tortilla's** met de **wortelpuree** en beleg met **snijbiet**, de kip en **zonnebloempitten**.



6. Taco's voor beginners

Hoe eet je een zachte taco? Vouw 'm dubbel met de opening naar boven en til 'm naar je mond. Kantel je hoofd 45 graden en neem een flinke hap. Zo makkelijk gaat dat! Het heet streetfood, maar hou er maar wel een bord onder – er kan wel eens iets uit je taco vallen.