

# DINNERLY



## Size+ 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

- 2 wortels
- 1 zakje karwijzaad
- 25g zonnebloempitten
- 8 minitortilla's met maïs<sup>1</sup>
- 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 1068kcal, vet 62.1g, koolhydraten 79.2g, eiwit 44.4g



#### 1. Wortels snijden

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



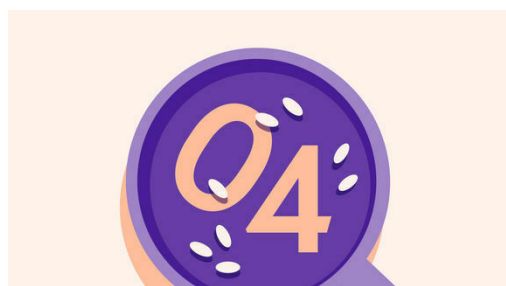
#### 2. Wortel koken

Verhit een kleine kookpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **wortel**, de **helft van het karwijzaad**, de knoflook en een flinke snuf zout toe en bak ca. 2min. 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.



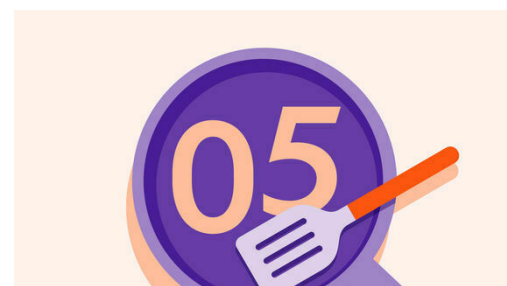
#### 3. Tortilla's opwarmen

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

Doe het **wortelmengsel** met 2el olijfolie en 2tl azijn in een hoge (maat)beker en pureer het glad met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout. Meng 1el olijfolie met 1el azijn en een flinke snuf peper en zout en meng dit met de **babysnijbiet**. Bestrijk de **tortilla's** met de **wortelpuree** en beleg met de **kip**, **zonnebloempitten** en wat **babysnijbiet**.



#### 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 wel een bord onder – er kan wel eens iets uit je taco vallen.