



Pulled chicken taco's met rode coleslaw

met onion rings en zoete aardappelfriet



30-40min



2 personen

Toen we dit recept maakten speelden we even met het idee om een Marley Spoon foodtruck te openen, want deze taco's zijn streetfood bij uitstek! Zachte tortilla's gevuld met pittig gekruide, sappige pulled chicken, met knapperige rode coleslaw en gebakken onion rings. Erbij zelfgemaakte zoete aardappelfrietjes. Klinkt goed? Dat is het ook!

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 ui
- 1 rode kool
- 2 kippenfilets
- 1 zakje cajunkruiden
- 1x tortilla's¹

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise³
- 4el bloem¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- ovenrek
- middelgrote kookpan
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 946kcal, vet 49.0g, koolhydraten 89.5g, eiwit 29.8g

1

1. Friet bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **zoete aardappel** in frietachtige staafjes. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el plantaardige olie en een snuf peper en zout. Rooster in 20-25min krokant en goudbruin in de oven. Schep de **friet** halverwege de baktijd een keer om.

4

4. Vlees garen

Dep het **vlees** droog, voeg toe aan het kokende water en kook in ca. 10min gaar. Neem uit het water en snijd het in kleine stukjes of scheur het met twee vorken uit elkaar. Meng met 2el mayonaise, 2el lichte azijn en de **helft van de kruidenmix**. Proef en voeg evt. meer peper en zout toe.

2

2. Onion rings bakken

Meng een **beslag** van 3el bloem en 65ml water en een snuf peper en zout. Pel de **ui** en snijd 'm in ringen van 0,5-1cm dik. Meng de **uieren** met 1el bloem en haal ze door het **beslag**, tot ze volledig bedekt zijn. Leg ze op een 2e bakplaat met bakpapier en besprenkel met 2el plantaardige olie. Bak ze in 12-15min goudbruin in de oven.

5

5. Tortilla's opwarmen

Verwarm **4 tortilla's** 2-3min op een rooster in de oven. De overgebleven **tortilla's** kun je invriezen.

3

3. Rode coleslaw maken

Breng in een middelgrote kookpan 1,2L gezouten water aan de kook. Halveer de **rode kool** en snijd **1 helft** in dunne reepjes. De **andere helft** heb je niet nodig voor dit recept. Meng de **rodekoolreepjes** met een flinke snuf peper en zout, 1tl suiker en 1el azijn en kneed het geheel goed door.

6

6. Afmaken en serveren

Vul de **tortilla's** met het **vlees**, de **onion rings** en de **rode coleslaw**. Serveer met de **zoete aardappelfriet** en evt. mayonaise of ketchup.