



V2: Pulled chicken taco's met chipotle

met tomaten-sinaasappelsalsa en koriander



20-30min



2 personen

De wintermaanden na de feestdagen kunnen lang duren. Het is grijs en nog lang geen lente. Op die dagen helpt het om een maaltijd vol frisse zomerse smaken op tafel te zetten. Zoals deze pulled chicken taco's met fruitige salsa, chipotlevlokken en babyromana.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje chipotle-chilivlokken
- 2 biologische kipfilets
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1 onbehandelde limoen
- 1 tomaat
- 10g verse koriander
- 1 rode ui
- 2 kroppen babyromanasla
- 8 minitortilla's met maïs ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1el honing
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- keukenrasp
- aluminiumfolie

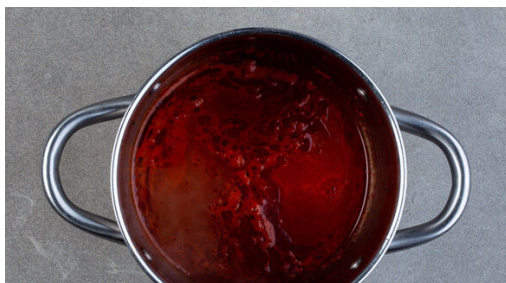
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 914kcal, vet 30.6g, koolhydraten 95.9g, eiwit 64.2g



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Pel en snijd of rasp de **knoflook** fijn. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **knoflook** en **tomatenpuree** al roerende ca. 1min. Voeg de **helft van de chipotlekvlokken**, 1el honing en ½tl zout toe. Schenk 500ml water in de pan en breng het geheel aan de kook.



4. Salsa maken

Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Pel en snijd de **ui** fijn. Meng de **tomaat**, **ui** en **¾ van de koriander** met de **sinaasappel incl. sap** en de **helft van het limoensap**. Breng de **salsa** op smaak met peper en zout.



2. Kip garen

Dep de **kipfilets** droog en snijd elk in 2-3 stukken van gelijke grootte. Voeg toe aan de **tomatenvloeistof** en kook op hoog vuur in 13-15min gaar. Draai de **kip** af en toe om.



5. Salade maken

Snijd de **babyromana** in dunne reepjes. Klop een **dressing** van de **rest van het limoensap**, de **rest van de koriander**, 2el plantaardige olie, 1el water en een snuf peper en zout. Meng met de **babyromana**. Stapel de **minitortilla's** op elkaar, wikkel ze in aluminiumfolie en verwarm ze 3-4min in de oven (of zonder folie in 25-30sec op 800W in de magnetron).



3. Citrusvruchten snijden

Schil de **sinaasappel** met een dunschiller en snijd **¼ van de schil** in hele dunne reepjes. Voeg ze toe aan de pan. Snijd het **vruchtvlees** in blokjes en vang daarbij zoveel mogelijk **sinaasappelsap** op. Pers de **limoen** uit.



6. Saus inkoken

Neem de **kip** uit de pan en trek het **vlees** uit elkaar. Vis de **sinaasappelschil** uit de **vloeistof**. Laat op medium tot hoog vuur 2-3min inkoken tot een **saus**. Breng op smaak met 1el azijn, peper en zout en schep de **pulled chicken** om in de **saus**. Vul de **tortilla's** met de **kip in saus**, de **salsa** en wat **salade**. Serveer de **rest van de salade** erbij.