



V2: Taco's met gefrituurde biologische kip

met pico de gallo en frisse salade



ca. 45min



2 personen

Wat ons betreft is het elke dag Taco Tuesday! Zeker als de taco's zo ontzettend lekker zijn als de kunstwerkjes die je vandaag op je bord aantreft: biologische kip gepaneerd in Mexicaans gekruid beslag en dan krokant gefrituurd - wat is er nou lekkerder dan dat? De pico de gallo, oftewel tomatensalsa en salade met wortel en paprika maken het helemaal af.

Wat je van ons krijgt

- 1 tomaat
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 1 onbehandelde limoen
- 10g verse koriander
- 1 paprika
- 1 wortel
- 1 zakje kruidenmix: komijn & koriander
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 2 biologische kipfilets
- 50g panko ¹
- 8 minitortilla's met maïs ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 55g bloem ¹
- 1el mayonaise ³
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- 2 middelgrote koekenpannen
- keukenweegschaal
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers

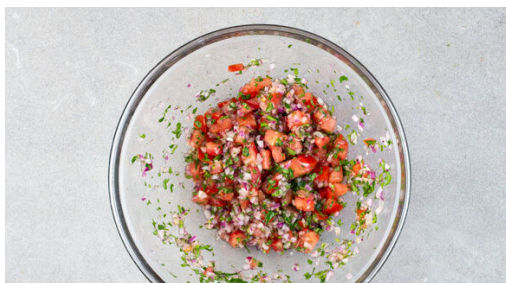
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1046kcal, vet 35.8g, koolhydraten 113.3g, eiwit 67.0g



1. Pico de gallo maken

Halveer de **tomaat**, verwijder de harde kern en snijd in heel kleine blokjes. Pel en snijd de **ui** en **knoflook** ook heel klein. Rasp de **limoenschil** en pers het **sap** uit. Snijd de **koriander mét steeltjes** fijn. Hussel de **tomaat**, de **ui**, de **helft van de knoflook**, de **helft van het limoensap** en **¾ van de koriander** door elkaar. Kruid met een snuf peper en zout.



4. Vlees paneren

Dep het **vlees** droog, snijd in hapklare stukken en hussel om met 1el bloem en een snuf peper en zout. Strooi het **panko paneermeel** in een diep bord. Haal de **stukjes vlees** eerst door het **beslag** en rol ze dan door de **panko** tot ze rondom goed bedekt zijn.



2. Salade maken

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in grote blokjes. Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Meng de **groente** met de **limoenrasp**, de **rest van het sap**, een **½tl komijn en koriander kruidenmix** en een snuf peper en zout. Proef of je meer **komijn en koriander kruidenmix**, peper en zout wil toevoegen.



5. Vlees frituren

Giet plantaardige olie in een middelgrote koekenpan tot het ca. 1cm hoog staat. Verhit de olie op medium tot hoog vuur. Leg de **helft van de stukjes vlees** in de hete olie en frituur in 3-4min goudbruin. Wentel het **vlees** regelmatig en zet het vuur lager als de olie te heet wordt. Schep voorzichtig uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Herhaal met de **rest van de stukjes vlees**.



3. Beslag maken

Klop een **glad beslag** van de **Mexicaanse kruidenmix**, 40g bloem, 50ml water en een flinke snuf peper en zout. Voeg nog wat water toe als het te dik wordt.



6. Wraps opwarmen

Roer de **rest van de knoflook** door 1el mayonaise en 1tl water. Verhit een 2e middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur. Verwarm de **tortilla's** achter elkaar ca. 15sec per kant. Besmeer de **tortilla's** met de **knoflookmayo**, beleg ze met de **kipstukjes** en de **salsa** en bestrooi met de **rest van de koriander**. Serveer de **taco's** met de **salade**.