



Pulled chicken taco's met bio-kip

met chipotle en tomaten-sinaasappelsalsa



20-30min



2 personen

Grauwe dagen of alledaagse sleur – juist op die dagen helpt het om een maaltijd vol frisse smaken op tafel te zetten. Zoals deze pulled chicken taco's van biologische kipfilet met pittige chipotlevlokken en sinaasappel. De salsa met tomaten, verse koriander en limoen brengt ook weer wat leven in de brouwerij. Vamos!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 blikje biologische 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
- citrusspers
- aluminiumfolie

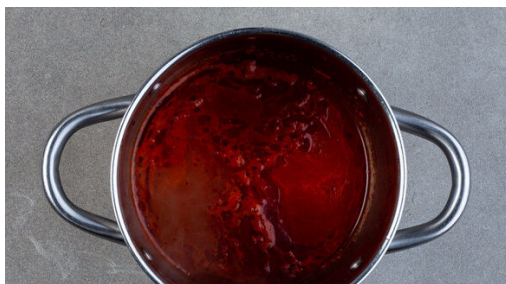
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

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



1. Saus starten

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Pel de **knoflook** en snijd of rasp heel fijn. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Roerbak de **knoflook** en **tomatenpuree** ca. 1min. Voeg naar smaak de **helft of minder van de chipotle-vlokken** toe. Voeg 500ml water, 1el honing en ½tl zout toe en breng het geheel aan de kook.



4. Salsa maken

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



2. Vlees garen

Dep het **vlees** droog en snijd elk in 2-3 even grote stukken. Voeg toe aan de **saus** en kook op hoog vuur in 13-15min gaar. **Tip:** het **vlees** hoeft niet volledig bedekt te zijn met de **saus**, maar keer het **vlees** regelmatig om.



5. Salade mengen

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 de magnetron ca. 25-30sec op 800W.



3. Citrusvruchten snijden

Schil de **sinaasappel** met een dunschiller en snijd ca. **¼ van de schil zonder het wit** 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 het **vlees** uit de pan en trek het in kleine stukjes. Vis de **sinaasappelschil** uit de **saus**. Laat de **saus** op hoog vuur 2-3min inkoken. Breng op smaak met 1el azijn, peper en zout en schep het **vlees** om in de **saus**. Vul de **tortilla's** met de **pulled chicken**, de **salsa** en wat **salade**. Serveer de **rest van de salade** erbij.