



Pulled chicken fajita's met mole

plus limoenkomkommer en guacamole



ca. 25min



2 personen

De sexy Mexicaanse mole is een saus die op ons lijstje favorieten thuishoort. Er bestaan verschillende soorten - zwart, groen en poblano - en voor de meeste varianten heb je een uitgebreid kruidenkastje nodig. De vaste basis is altijd ui, chilipeper en ongezoete chocolade of cacao. Het klinkt misschien wat vreemd, maar de mole combineert fantastisch met vlees. Probeer het eens in dit recept met pulled chicken!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 5g Mexicaanse kruiden
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 kipfilet
- 1 rode paprika
- 1 minikomkommer
- 1 limoen
- 1 bosui
- 1 chocoladereep ⁶
- 1x wraps ¹
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- bloem ¹

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- dunschiller of kaasschaaf
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 750kcal, vet 34.7g, koolhydraten 61.4g, eiwit 42.3g



1. Saus starten

Pel en hak de **knoflook** fijn. Verhit 1el olijfolie in een kleine kookpan op middelhoog vuur en bak de **knoflook** 30sec-1min. Voeg dan de **helft van de Mexicaanse kruiden**, de **helft van de tomatenpuree**, 1tl bloem, 1/4tl zout en 200ml water toe en roer door.



2. Kip pocheren

Doe de **kip** in de pan, leg er een deksel op en breng het geheel aan de kook. Stoof de **kip** in 12-15min op middellaag-laag vuur gaar. Haal na de helft van de kooktijd de deksel van de pan om de **saus** verder te laten inkoken.



3. Paprika bakken

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **paprika** met 1/4tl zout in 7-9min iets zachter. Schep uit de pan en houd warm tot stap 6.



4. Komkommerpickle maken

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf linten van de **minikomkommer**. Doe de **linten** gemengd met een snuf zout in een zeef en laat 5min staan. Knijp er dan zoveel mogelijk vocht uit. Pers de **limoen** uit. Meng de **komkommer** met **1el limoensap**. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen.



5. Mole afmaken

Neem na 12-15min de **kip** uit de pan en zet de sauspan terug op middellaag vuur om nog 1-2min zachtjes te laten koken. Hak **1/4e van de chocolade** grof en roer de stukjes met **1tl limoensap** door de **saus**. Proef en breng op smaak met peper en zout. Scheur de **kip** met twee vorken in reepjes en roer ze door de **saus**. Gebruik meer **chocolade** naar smaak.



6. Wraps verwarmen

Veeg de paprikapan schoon en verhit hem op middelhoog vuur. Verwarm **4 wraps** telkens stuk voor stuk in 15-30sec per zijde (bewaar de **rest** voor een ander recept). Beleg de **wraps** met de **kip**, **paprika**, **komkommer** en de **guacamole**. Bestrooi met de **bosui**.