

DINNERLY



Taco's met kip en komkommersalade en gebakken zoete aardappel



ca. 30min



2 personen

Heb je wel eens gehoord van "Taco Tuesday"? In de VS is het een traditie om op dinsdag taco's en soortgelijke lekkernijen te eten. Mexicaanse restaurants geven vaak zelfs korting op dinsdag. Is het vandaag geen dinsdag? Dan veranderen we die traditie gewoon even! Ze smaken namelijk net zo goed op taco-woensdag. En op donderdag, vrijdag, zaterdag...

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 zoete aardappels
- 1 kipfilet
- 50ml ketjap manis³
- 1 komkommer
- 8 minitortilla's met maïs²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el mayonaise¹
- 3,5el bloem²
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- aluminiumfolie

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

KOOKTIP

Voeg om te testen of de olie heet genoeg is een broodkruimel toe. Als de olie heet is verschijnen er meteen luchtbelletjes.

ALLERGENEN

Eieren (1), Gluten (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1041kcal, vet 37.1g, koolhydraten 125.8g, eiwit 46.2g



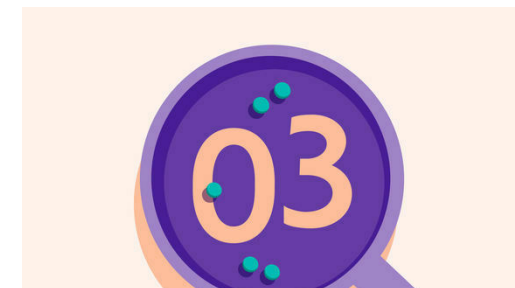
1. Zoete aardappel bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **zoete aardappels incl. schil** in parten van ca. 2cm breed. Meng ze met 1el plantaardige olie en een flinke snuf peper en zout. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en bak ca. 20min in de oven. Doe de oven dan uit maar zet 'm niet open – de restwarmte gebruiken we in **stap 5**.



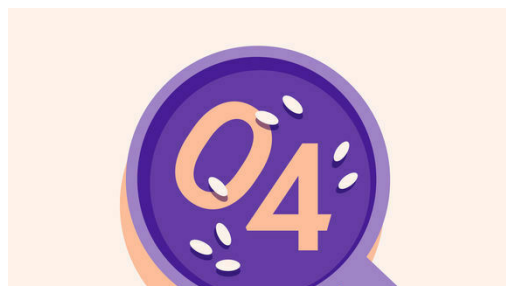
2. Vlees paneren

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in repen van ca. 1cm breed. Kruid met een snuf peper en zout. Meng 3el bloem en 40ml water tot je een glad mengsel hebt. Wentel het **vlees** door 1tl bloem en dan door door het mengsel, tot het **vlees** rondom bedekt is.



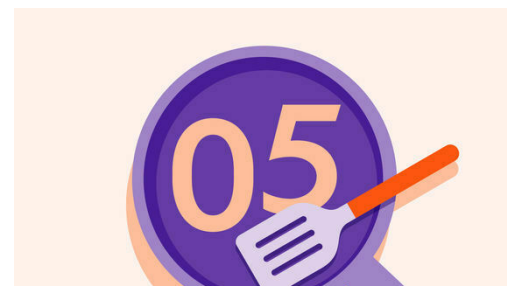
3. Vlees bakken

Vul een middelgrote koekenpan tot ca. 1cm met plantaardige olie en verhit 'm op medium tot hoog vuur tot de olie heet is (zie ook de **kooktip**, links). Voeg het **vlees** toe en bak het 2-3min tot het rondom gaar en krokant is. Haal het uit de pan en laat op keukenpapier uitlekken.



4. Salade maken

Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn. Klop een **dressing** van de **helft van de ketjap manis**, de knoflook, 2el mayonaise en 1el azijn. Snij de **komkommer** met een dunschiller in lange linten. Meng de **komkommer** met de **dressing** en kruid met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Stapel de **tortilla's** op elkaar, wikkel ze in aluminiumfolie en verwarm ze 3-4min in de oven. Vul de **tortilla's** met het **vlees** en de **komkommersalade** en serveer de **zoete aardappel** erbij.



6. Recycle je olie!

De olie die je voor het bakken gebruikt kun je bewaren en voor een ander gerecht hergebruiken. Laat de olie volledig afkoelen, giet 'm door een zeef en dan in een schone fles. Schrijf wel op wat voor olie je in de fles hebt gedaan – je wilt niet per ongeluk poffertjes bakken met kippenolie...