

# DINNERLY



## Tex-Mex pulled chicken met zoete aardappel en cashewsaus



ca. 35min



2 personen

Wij hadden weer eens trek in lekker malse pulled chicken. Net als pulled pork of pulled beef wordt het meestal urenlang op lage temperatuur geroosterd om het die fluweelzachte textuur te geven. Maar hier bij Dinnerly houden we van snelle maaltijden, en dus serveren we vandaag een snellere (maar niet minder lekkere) versie uit de pan.

### WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 25g cashewnoten <sup>2</sup>
- 2 zoete aardappels
- 1 kipfilet
- 1 paprika
- 1 bosui
- 1 onbehandelde limoen
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix

### WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- ½tl mosterd <sup>1</sup>
- ½tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

### KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- keukenrasp
- citruspers
- zeef
- staafmixer met beker

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

### ALLERGENEN

Mosterd (1), Noten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

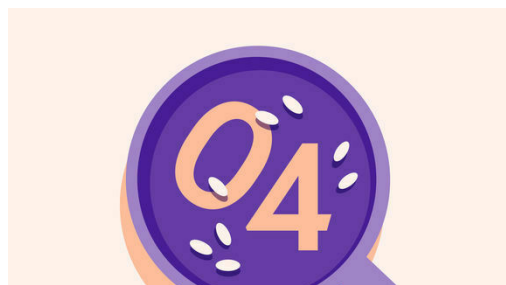
### VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 600kcal, vet 28.3g, koolhydraten 45.8g, eiwit 35.5g



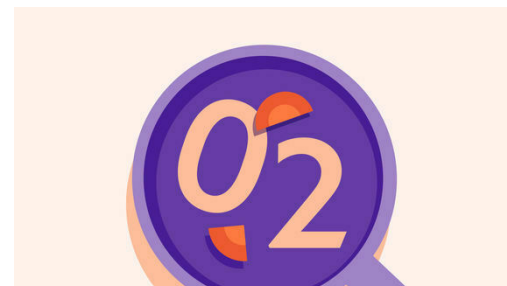
#### 1. Cashews koken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Doe de **cashews** met ½tl zout in een kleine kookpan en overgiet met water. Breng aan de kook, leg een deksel op de pan en laat ca. 15min zachtjes koken. Snij de **zoete aardappels incl. schil** in hapklare stukken. Meng deze met 1el olijfolie en een flinke snuf zout en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier.



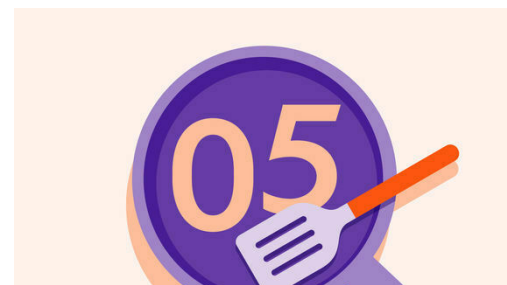
#### 4. Saus maken

Pel 1 kleine teen knoflook en snij grof. Rasp de **limoenschil**. Halveer de **limoen**, pers 1 helft uit en snij de **andere helft** in parten. Schep een kopje **kookwater** uit de pan en giet de **cashews** dan af in een zeef. Doe de **cashews** met 1-2tl **limoensap**, 2el kookwater en de knoflook in een hoge (maat)beker en pureer tot een gladde saus.



#### 2. Vlees garen

Bak de **zoete aardappel** in 18-24min goudbruin en gaar in de oven. Dep het **vlees** droog met keukenpapier, voeg het met 1el zout toe aan een middelgrote kookpan en bedek met water (zie ook **stap 6**). Breng het water aan de kook en laat het **vlees** 7-9min zachtjes koken, tot het gaar is.



#### 5. Afmaken en serveren

Roer de **limoenrasp** door de **saus** en voeg evt. een scheutje **kookwater** toe als de **saus** te dik is. Trek het **vlees** met twee vorken of je handen in stukken uit elkaar en meng het met de **helft van de kruidenmix** en 2tl olijfolie. Schep de **zoete aardappel** op borden, verdeel de **pulled chicken** en **paprikasalade** erover en garneer met de **cashews**aus en **limoenpartjes**.



#### 3. Groente bereiden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in kleine blokjes. Snij de **bosui** in dunne ringen. Maak een **dressing** van 2tl olijfolie, 1tl witte azijn, ½tl mosterd en ½tl honing. Meng de **paprika** en de **bosui** met de **dressing**.



#### 6. Gul met zout

1el klinkt als veel zout, maar maak je geen zorgen, je vlees zal uiteindelijk niet te zout zijn. Slechts een klein deel van het zout wordt door het vlees opgenomen, waardoor het een aangename smaak krijgt.