



Tacosalade met tex-mexkip

met rode kool en gebakken spruitjes



ca. 25min



2 personen

Vandaag zet je een Mexicaans geïnspireerde maaltijd op tafel met Hollandse seizoensgroenten. Kortom, het beste van twee werelden! Je maakt een snelle rodekoolsalade, bakt de spruitjes tot ze lekker geschroeid zijn en braad er heerlijk malse kipdijfilets bij, die je op smaak brengt met pittige Mexicaanse kruiden. Tot slot verkruijmel je er lekker veel tortillachips over, voor een heerlijke Mexicaanse crunch.

Wat je van ons krijgt

- 1 sinaasappel
- 1 limoen
- 200g rodekoolreepjes
- 400g spruitjes
- 1 teen knoflook
- 3 kipdijfilets
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 1x tortillachips

Wat je thuis nodig hebt

- mayonaise ³
- zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- 2 middelgrote koekenpannen
- keukenrasp

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

Allergenen

eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

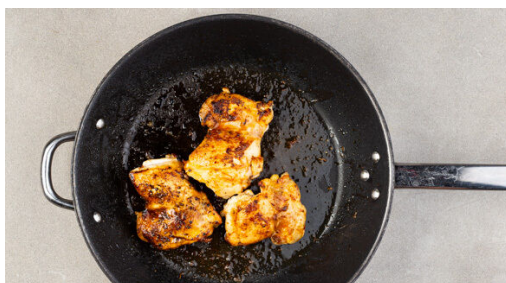
Voedingswaarde per portie

calorieën 994kcal, vet 59.0g, koolhydraten 72.3g, eiwit 47.4g



1. Rode kool voorbereiden

Rasp de **schil** van de **limoen** en de **sinaasappel** fijn en pers **beide vruchten** uit. Meng **2el sinaasappelsap** en **1el limoensap** met **2tl sinaasappelrasp**, **1tl limoenrasp**, 2tl suiker en een flinke snuf zout. Roer tot het zout en de suiker zijn opgelost en meng de **dressing** dan met de **rodekoolreepjes**. Knead ca. 1min, tot de **kool** zachter is.



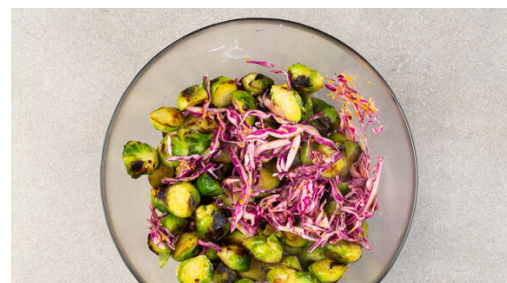
4. Kip braden

Verhit een 2e middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olie. Dep de **kipdijfilets** droog en braad ze in 3-4min per kant gaar en gebruind. Voeg de **knoflook**, een flinke snuf zout en de **Mexicaanse kruidenmix** toe, bak ca. 30sec mee en neem de pan van het vuur.



2. Spruitjes snijden

Snijd de **spruitjes** doormidden en pel en hak de **knoflook** fijn.



5. Salade afmaken

Meng de **rodekoolreepjes** met de **gebakken spruitjes** en 3el mayonaise.



3. Spruitjes bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op zeer hoog vuur met 1el olie. Voeg de **spruitjes** toe met 1/2tl zout en bak ze ca. 8min, tot de **spruitjes** gaar en geschroeid zijn.



6. Afmaken & serveren

Verdeel de **rodekoolsalade** over de borden, top met de **kip** en verkruimel de **helft van de tortillachips** erover. Serveer met de **rest van de tortillachips**.