



# MEXICAANSE TACO'S GEVULD MET GEHAKT

Met kidneybonen, paprika, groene peper en cheddar



## L'AURÉOLE ROUGE

L'Auréole is een lichtkruidige, soepele wijn die zich zeer goed schikt naar het kruidige Mexicaanse karakter van dit gerecht.



Ui



Groene peper



Groene paprika \*



Tomaat



Mexicaans gekruid ondergehakt \*



Tomatenpuree



Kidneybonen



Tacoschelpen



Geraspte cheddar \*

Totaal: 30-35

Original

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen 3 dagen

In steeds meer steden duiken er hippe taquerias of tacorestaurants op. Taco's zijn schelpen gemaakt van maïsmeel. Jij maakt deze hippe hap dit keer gewoon zelf! Je vult de taco's met pittig gebakken gehakt, groenten en bonen en garneert ze met cheddar.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel, steelpan en bakplaat met bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de Mexicaanse taco's gevuld met gehakt.



## 1 GROENTEN SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snipper ondertussen de **ui**. Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** en snijd de **groene peper** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **groene paprika** en snijd de **paprika** klein. Snijd de **tomaat** in blokjes.



## 2 BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en bak het **rundergehakt** 3 minuten los op middelhoog vuur. Voeg vervolgens de **ui**, **groene peper**, **paprika** en de helft van de **tomatenpuree** toe.



## 3 SMAAKMAKERS TOEVOEGEN

Laat de **kidneybonen** uitlekken en bewaar het vocht. Voeg de **tomaat**, **kidneybonen** en zwarte balsamicoazijn toe aan de wok of hapjespan en laat, afgedekt, 10 - 12 minuten zachtjes koken op middellaag vuur. Breng op smaak met peper en zout. Mocht je de saus nog te nat vinden, kook dan nog 2 - 3 minuten zonder deksel om het vocht te laten verdampen.



## 4 SAUS MAKEN

Meng ondertussen in een steelpan de overige **tomatenpuree** met het vocht van de **kidneybonen** en 2 el water per persoon tot een saus. Breng kort aan de kook en breng op smaak met peper en zout.



## 5 OVEN

Verdeel de **tacoschelpen** over een bakplaat met bakpapier en verwarm 5 minuten in de oven.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **taco's** over de borden en vul met het gehaktmengsel. Serveer met de saus en garneer met de **geraspte cheddar**.

### ★ TIP

Houd je van pittig eten? Voeg dan wat tabasco toe aan de saus.

### ★ TIP

Vul elke tacoschelp vlak voor je hem gaat eten. Zo heb je elke keer weer een knapperige taco en wordt hij niet slap door de vulling.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Groene peper (st)	¼	½	¾	1	1½	1½
Groene paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Mexicaans gekruid rundergehakt (g) *	110	220	330	440	550	660
Tomatenpuree (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Kidneybonen (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Tacoschelpen (st)	3	6	9	12	15	18
Geraspte cheddar (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zonnebloemolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Zwarte balsamicoazijn* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3458 / 827	614 / 147
Vet totaal (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,7
Koolhydraten (g)	49	9
Waarvan suikers (g)	12,5	2,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	51	9
Zout (g)	1,6	0,3

## ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 21 | 2017

