

# Recept: Pulled Chicken Taco's en Burgers



Aantal personen:  
4 personen



Tijd:  
50 minuten



Moeilijkheidsgraad  
gemiddeld

## Voor de kip:

<input type="checkbox"/> Kipfilet of kipdijfilet	600 g	
<input type="checkbox"/> Ui	1	fijngesnipperd
<input type="checkbox"/> Knoflook	3 teentjes	geperst
<input type="checkbox"/> Tomatenpuree	2 el	
<input type="checkbox"/> Kippenbouillon	200 ml	
<input type="checkbox"/> Honing of bruine suiker	2 el	
<input type="checkbox"/> Appelazijn of limoensap	2 el	
<input type="checkbox"/> Sojasaus	1 el	
<input type="checkbox"/> Gerookt paprikapoeder	1 tl	
<input type="checkbox"/> Komijnpoeder	1 tl	
<input type="checkbox"/> Chilipoeder	½ tl	naar smaak
<input type="checkbox"/> Zout & zwarte peper		naar smaak

## Voor de taco's of burgers:

<input type="checkbox"/> Kleine tortilla's of burgerbroodjes	8 of 4	
<input type="checkbox"/> Verse koriander of peterselie	Handvol	fijngehakt
<input type="checkbox"/> Limoenpartjes		
<input type="checkbox"/> Geraspte kaas of verkruimelde feta		optioneel

### Voor een frisse topping (slaw):

<input type="checkbox"/> Rode of witte kool	½	fijngesneden
<input type="checkbox"/> Wortel	2	geraspt
<input type="checkbox"/> Rode ui	1	in ringetjes gesneden
<input type="checkbox"/> Mayonaise of Griekse yoghurt	3 el	
<input type="checkbox"/> Appelazijn	1 el	
<input type="checkbox"/> Peper & zout		naar smaak

Volg deze stappen om de perfecte pulled chicken te bereiden en serveer het op jouw favoriete manier!

## 1 Sausbasis bereiden

- Verhit een scheutje olie in een diepe pan of braadpan op middelhoog vuur.
- Fruit de fijngesnipperde ui en geperste knoflook zachtjes tot ze glazig zijn, ongeveer 3-5 minuten.
- Voeg de tomatenpuree toe en bak deze 1 minuut mee om de zure smaak te verminderen.

## 2 Smaakmakers toevoegen

- Roer de honing (of bruine suiker), sojasaus, appelazijn (of limoensap), kippenbouillon en alle kruiden (gerookt paprikapoeder, komijnpoeder, chilipoeder, zout en peper) door de sausbasis.
- Zorg ervoor dat alles goed gemengd is.

## 3 Kip garen

- Leg de kipfilets of kipiijfilets voorzichtig in de saus.
- Breng het geheel aan de kook, zet het vuur lager, doe een deksel op de pan en laat de kip 20-25 minuten zachtjes sudderen. De kip moet helemaal gaar en mals zijn.

## 4 Kip uit elkaar trekken

- Haal de gegaarde kip uit de pan en leg deze op een snijplank.
- Trek de kip met twee vorken uit elkaar tot draderige stukjes.
- Doe de pulled chicken terug in de pan bij de saus en laat het geheel nog 5 minuten zachtjes inkoken, zodat de kip alle smaken goed opneemt.

5

## Frisse slaw bereiden

- Meng in een aparte kom de fijngesneden (rode) kool en geraspte wortel.
- Voeg de mayonaise (of Griekse yoghurt), appelazijn, peper en zout toe en meng goed door elkaar.
- Laat de slaw even trekken zodat de smaken goed samenkomen.

6


## Opbouwen en serveren

- Verwarm de tortilla's of burgerbroodjes kort in een droge pan, oven of magnetron.
- Beleg de tortilla's of broodjes met een royale portie pulled chicken.
- Top af met de frisse slaw, strooi er verse koriander of peterselie over en knijp er een partje limoen bovenuit voor extra frisheid. Voeg eventueel geraspte kaas of verkruimelde feta toe.



## Variatie: Pulled Chicken Burgers

Voor een stevigere maaltijd serveer je de pulled chicken op zachte briochebroodjes. Maak het extra lekker met een plakje gesmolten cheddar, knapperige gebakken uitjes en een paar zure augurkjes.

**Tip:** Een lepel chipotle-mayo maakt het geheel  helemaal af!



# Ovengebakken Wedges

Deze heerlijke ovengebakken wedges zijn de perfecte, knapperige begeleider voor je pulled chicken taco's of burgers. Ze zijn eenvoudig te maken en veel gezonder dan gefrituurde frietjes. Een absolute aanrader voor een complete maaltijd!

## Voor de ovengebakken wedges:

<input type="checkbox"/> Vastkokende aardappels	4-5 (ca. 700g)	
<input type="checkbox"/> Olijfolie	2 el	
<input type="checkbox"/> Aardappelkruiden	1 tl kl	
<input type="checkbox"/> Knoflookpoeder	½ tl	
<input type="checkbox"/> Uienpoeder	½ tl	
<input type="checkbox"/> Zout & Zwarte Peper		naar smaak
<input type="checkbox"/> Verse peterselie	voor garnering	fijngehakt

Volg deze eenvoudige stappen voor de lekkerste ovengebakken aardappelwedges:

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Was de aardappelen grondig en snijd ze, met schil, in gelijke partjes (wedges).
- Kook de wedges een 5-tal minuutjes in gezouten water
- Laat afkoelen
- Doe de aardappelpartjes in een grote kom en voeg de olijfolie toe.
- Voeg de aardappelkruiden en een lepel olijfolie toe.
- Meng alles goed
- Verdeel de gekruide aardappels in een enkele laag over een bakplaat bekleed met bakpapier. Zorg ervoor dat ze niet over elkaar liggen voor optimale knapperigheid.
- Bak de wedges in de voorverwarmde oven gedurende 25-35 minuten, of totdat ze goudbruin en knapperig zijn. Halverwege de baktijd de wedges een keer omdraaien voor een egale garing en kleur.
- Garneer de wedges na het bakken met verse fijngehakte peterselie
- Serveer met pittige mayonaise