

Ingrediënten

- 4 kippenbouten
- 1 blokje kippenbouillon
- 4 Stoffels tomaten
- 2 zoete uien
- 6 stengels lente-ui
- 2 teentjes look
- 1 rode chilipeper
- 0,5 bot koriander
- 1 schil van gekonfijte citroen
- 1 avocado
- 1 citroen, het sap
- 2 limoenen
- 8 tortilla's
- olijfolie
- peper en zout



Recept

Bak de kippenbouten aan in een scheutje olijfolie in een grote pot tot ze goudbruin zijn. Zet ze daarna onder met water en voeg een blokje kippenbouillon toe. Laat op een zacht vuurtje afgedekt garen tot het vlees van de beentjes valt (na ongeveer 25 à 30 min). Verwijder het vel en pluk het vlees met een vork tot draadjes.

Breng water aan de kook in een grote pot. Emondeer de tomaten: verwijder het kroontje van de tomaten en maak onderaan de tomaten twee inkepingen (een kruisje) met een mesje. Dompel de tomaten vervolgens gedurende 8 seconden onder in kokend water en schrik ze daarna in een kom ijswater. Haal de velletjes van de tomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Snipper de zoete uien en de lente-uitjes fijn. Hak de look, chilipeper (ontpit), koriander en de gekonfijte citroen fijn. Snijd de avocado in blokjes. Meng alles met de tomatenblokjes en breng op smaak met peper, zout, olijfolie en citroensap.

Warm de tortillavellen op. Leg op elk bord twee vellen en zet er een potje kippenvlees en een potje met groentjes naast. Serveer met een partje limoen.

Bron



<https://njam.tv/recepten/mexicaanse-pulled-chicken>

Info Martine Lycke 07/10/2019

Kippendijen (Lidl) aanbakken in klein beetje boter – kip lost zelf vet genoeg eigenlijk
 Samen in grote kookpot doen
 Onderzetten met water en 2 kl kippenbouillonpasta
 40 minuten zacht onder deksel laten garen

Ondertussen

Avocado uit vriezer halen (Colruyt)

½ grote witte ui fijnsnijden

2 tomaatjes pellen (uit tuin) en in blokjes snijden

Look

Korianderpoeder

Citroensap eronder mengen

In ijskast zetten

Kip uit bouillon halen en wat laten afkoelen

Vlees in grote kom doen en met 2 vorken uiteen halen

Wrap opwarmen in microgolf

+ groenten + kip

Opgediend met Tzatziki (1133)

Fotos

