



Kaastaco's

Het recept is afkomstig uit het boek KETO Dutchie van Jacqueline Neslo (9789000378111)

Ingrediënten voor 2 personen

300 g kipfilet
1 tl gerookte paprikapoeder
½ tl komijnzaad
½ tl gemalen peper
½ tl kerriepoeder
1 tl knoflookpoeder
2 el olijfolie
1 komkommer
10 cherrytomaatjes
8 stengels koriander
3 'normale' taco's (voor de koolhydraat-eter)

Kaas per taco

1 handje geraspte mozzarella
1 handje geraspte cheddar

Knoflooksaus

3 el mayonaise
1,5 tl knoflookpoeder
½ tl gemale peper
1 el citroensap

Bereiding

Verwarm de oven voor op 160 °C.

Snijd de kip in reepjes en marineer de kip met de kruiden en de olijfolie. Was de komkommer, snijd die eerst doormidden en vervolgens in lange repen.
Was de cherrytomaatjes en snijd die in vi3eren, knijp het vruchtvlees uit de tomaten en leg ze in een schaalte.
Pluk de korianderblaadjes van de stengels en leg de blaadjes in een schaalte.

Zet een pan op hoog vuur. Bak de kip net zo lang tot alle kanten krokant zijn. Zet dan het vuur lager en laat het vlees nog 10 min. doorgaren.

Meng ondertussen de ingrediënten voor de knoflooksaus tot een gladde saus.

Haal de kip van het vuur en trek met twee vorken uit elkaar.

Warm de 'normale' taco's 1 min. op in de oven.

Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag op hoog vuur. Je hebt hierbij geen boter of olie nodig, want de kaas is vet genoeg van zichzelf. Leg daarin het handje cheddar en daarbovenop het handje mozzarella.

Plet de kaas met een spatel en maak er een zo groot mogelijk rondje van.

Na ongeveer 30 sec. kun je de kaastaco omdraaien. Laat nog 15 sec. in de pan en leg hem dan op een bordje.

Herhaal dit totdat je genoeg kaastaco's hebt.

