



Notera att ingredienser kan variera från receptbilden

Crispy chicken taco med pico de gallo, bönkräm och zucchini

Sötsyrlig zucchini

- Zucchini ½ st
- 🏠 Vitvinsvinäger 1 msk
- 🏠 Socker ½ msk
- 🏠 Salt ½ tsk

Pico de gallo

- Bananschalottenlök 1 st
- Tomat 2 st
- Koriander 10 g
- Chili flakes 2 krm
- 🏠 Salt 2 krm
- 🏠 Svartpeppar
- 🏠 Vitvinsvinäger 1 tsk
- 🏠 Olivolja 1 tsk

Bönkräm

- Svarta bönor (190 g) 1 förp
- Vitlök ½ klyfta
- Malen koriander ½ tsk
- 🏠 Salt 1 krm
- 🏠 Svartpeppar
- 🏠 Olivolja ½ msk
- 🏠 Vatten 1 msk

Crispy chicken

- Kycklinginnerfilé 280 g
- Panko 1 dl
- 🏠 Ägg 1 st
- 🏠 Vetemjöl 1 dl
- 🏠 Salt
- 🏠 Svartpeppar
- 🏠 Olivolja

Till servering

- Koriander 10 g
- Tortillabröd ½ förp

- 1. Sötsyrlig zucchini:** Skiva zucchini tunt och lägg i en skål. Blanda ner vitvinsvinäger, socker och salt. Låt stå till servering. Blanda några gånger under tiden.
- 2. Pico de gallo:** Finhacka bananschalottenlök. Tärna tomat smått. Grovhacka koriander. Lägg allt i en skål och blanda ner chili flakes, salt, nymald svartpeppar, vitvinsvinäger och olivolja.
- 3. Bönkräm:** Häll av och skölj svarta bönor. Lägg i en mixerbunke. Tillsätt pressad vitlök, salt, malen koriander, nymald svartpeppar, olivolja och vatten. Mixa till en kräm med stavmixer.
- 4. Crispy chicken:** Knäck ägg i en djup tallrik och vispa upp lätt med en gaffel. Lägg panko och vetemjöl på separata tallrikar. Krydda kycklinginnerfilé med lite salt och nymald svartpeppar. Vänd kycklingen först i vetemjöl, sedan i ägg och sist i panko. Hetta upp rikligt med olivolja i en stekpanna och stek kycklingen ca 3 min per sida, tills den är helt genomstekt.
- 5. Grovhacka koriander.** Hetta upp en torr stekpanna och värm tortillabröd några sekunder per sida. Fyll varma tortillabröd med bönkräm, crispy chicken, pico de gallo, sötsyrlig zucchini och koriander.