



Tostada's met garnalen en ananas

met feta en rodekoolsalade



binnen 20min



2 personen

Tostada's zijn een ontzettend vrolijke manier om te eten. Ze zijn tegelijk ingrediënt, bordje én bestek. En je maakt ze makkelijk zelf door kleine tortilla's in de oven te bakken tot ze knapperig zijn. Vandaag beleggen we de tostada's met garnalen en een rodekoolsalade met ananasdressing. Nog wat feta, een paprikasalsa en geroosterde pompoenpitten (of "pepita's") erbij en het feest kan beginnen.

Wat je van ons krijgt

- 1 blik ananasstukjes
- 1 stuk rode kool
- 25g pompoenpitten
- 8 minitortilla's met maïs ²
- 1x garnalen (ontdood) ⁴
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 50g feta ³
- 1 paprika

Wat je thuis nodig hebt

- 4el mayonaise ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- bakkwast
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Rode kool makkelijk dun snijden doe je zo: pel telkens 2-3 blaadjes van de kool. Rol ze op als een sigaar en snij deze gerolde bladen overdwars zo dun als je kan.

Allergenen

eieren (1), gluten (2), melk (3), schaaldieren (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 967kcal, vet 49.9g, koolhydraten 91.0g, eiwit 36.5g



1. Dressing maken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Laat de **helft van de ananas** uitlekken in een zeef of vergiet. (**Tip:** vang het **ananasap** op en gebruik voor een smoothie.) Doe de **helft van de uitgelekte ananas** met 4el mayonaise, 1el lichte azijn, ½tl zout en een snuf peper in een hoge (maat)beker en pureer tot een romige **dressing**. Spoel de zeef af.



4. Tortilla's opwarmen

Bestrijk de **tortilla's** met 1el plantaardige olie en bak ze in ca. 8min knapperig in de oven.



2. Rode kool voorbereiden

Halveer de **kool**, verwijder de harde kern en snij in dunne reepjes (zie ook de **kooktip** links). Meng de **ananasdressing** met de **rode kool** en kneed 1-2min stevig zodat ze wat zachter worden. Zet tot het serveren opzij.



5. Garnalen bakken

Spoel de garnalen af in een zeef met koud water, laat uitlekken en dep goed droog. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **garnalen** 2-3min, tot ze net gaar zijn. Meng met de **helft van de kruidenmix** en een snuf peper en zout.



3. Pompoenpitten roosteren

Verhit een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** in 2-4min goudbruin en knapperig. Schep uit de pan en laat afkoelen.



6. Afmaken en serveren

Verkruiemel de **feta** met je vingers of een vork. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd 'm in kleine blokjes. Maak een snelle **salsa** van de **paprika**, de **rest van de uitgelekte ananas**, 1el lichte azijn en ½tl suiker. Beleg de **tostada's** met de **rode kool**, de **garnalen**, de **salsa** en de **feta**. Bestrooi met de **geroosterde pompoenpitten**.