



Supersnel V2: Tostada's met garnalen & 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 pompoezpitten (of "pepita's") erbij en het feest kan beginnen.

Wat je van ons krijgt

- 1 blikje ananasstukjes
- 200g rodekoolreepjes
- 25g pompoenpitten
- 1x kleine tortilla's ¹
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 100g feta ⁷
- 1 paprika

Wat je thuis nodig hebt

- 4el mayonaise ³
- 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.

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 992kcal, vet 55.0g, koolhydraten 89.3g, eiwit 33.9g



1. Dressing maken

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



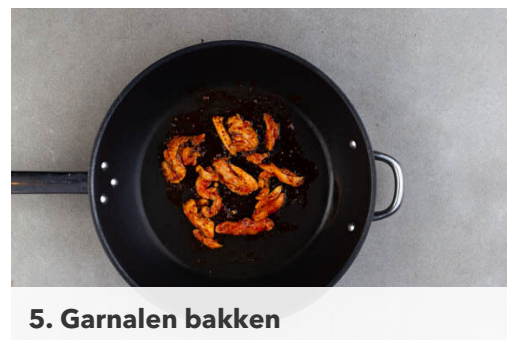
4. Tortilla's opwarmen

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



2. Rode kool voorbereiden

Meng de **dressing** met de **rodekoolreepjes**. **Tip:** kneed de **rodekoolreepjes** een paar minuten stevig zodat ze wat zachter worden.



5. Garnalen bakken

Spoel de garnalen af in een zeef met koud water, laat uitlekken en dep 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**. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd 'm in kleine blokjes. Meng de **paprika** met de **rest van de 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**.