



Supersnel V1: Tostada's met kip en ananas

met paprikasalsa en feta



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 kip en een rode koalsalade met ananasdressing. Nog wat feta, een paprikasalsa en geroosterde pompoeppitten (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
- 250g Mexicaanse kipreepjes
- 50g 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

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1174kcal, vet 59.0g, koolhydraten 89.4g, eiwit 39.1g



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** 4el mayonaise, 1el (wittewijn)azijn, een ½tl zout en een snuf peper in een hoge (maat)beker en pureer tot een romige **dressing**.



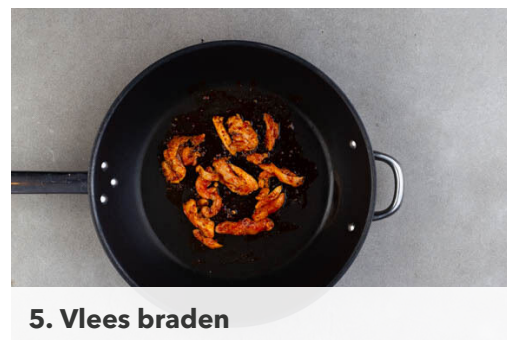
4. Tortilla's opwarmen

Leg de **tortilla's** op een ovenrek. Pak een bakkwast en bestrijk de **tortilla's** met 1el plantaardige olie. Bak ze ca. 8min tot ze knapperig zijn.



2. Rode kool voorbereiden

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



5. Vlees braden

Verhit de gebruikte koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur en bak het **vlees** 3-5min tot het gaar (maar nog wel mals) is.



3. Pompoenpitten roosteren

Verhit een middelgrote koekenpan zonder olie. Rooster de **pompoenpitten** 2-4min op middelhoog vuur tot ze goudbruin en knapperig zijn. Schep regelmatig om. **Let op:** ze branden snel aan. Schep uit de pan en laat afkoelen.



6. Salsa maken en serveren!

Verkruiemel de **feta** met je vingers of een vork. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het vruchtvlees in heel kleine blokjes. Meng de **paprika** met de **rest van de ananas**, 1el azijn en ½tl suiker. Beleg de **tostada's** met de **rode kool**, het **vlees**, de **salsa** en de **feta**. Bestrooi met de **geroosterde pompoenpitten**.