



Knapperige kiptostada's

met bonenpuree en rode slaw



20-30min



2 personen

"Ja.... maar dát lust ik niet!" Hoe vaak heb je die uitspraak al gehoord? Geloof ons, met deze dooddouner reken je in één keer af dankzij dit recept met pure, Mexicaanse smaken. Je belegt knapperig gebakken wraps met malse kip, een chunky kidneybonendip en frisse limoensaus. Zo heb je heel makkelijk een onweerstaanbare combinatie te pakken. Daar kan geen McDonald's tegenop!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 2 kippendijfilets
- 5g Rodriguez's Chili con Carne
- 1 zakje komijnpoeder
- 1 blik kidneybonen
- 1x wraps¹
- 1 appel
- 1 limoen
- 1x rodekoolreepjes
- 1 beker yoghurt⁷

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- kleine kookpan
- keukenrasp
- aardappelstamper

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

Kooktip

Controleren of je stukje kip gaar is? Snijd het vlees in het dikste deel in, de braadsappen moeten helder zijn en het kippenvlees niet glazig.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 759kcal, vet 26.7g, koolhydraten 79.0g, eiwit 41.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Hak de **koriander** zonder hardere steeltjes grof.



2. Kip bakken

Dep de **kippendijfilets** droog en wrijf ze in met een beetje olijfolie, **1/2tl-1tl chili con carne spice mix**, zout en peper. Leg de **kip** op een bakplaat met bakpapier en bak in 12-15min goudbruin en gaar in de oven (**zie kooktip, links**). Neem de **kip** dan uit de oven en leg weg tot stap 6.



4. Wraps afbakken

Leg **4 wraps** op een bakplaat met bakpapier en bak ze 5-7min in de oven tot ze goudbruin zijn. Neem uit de oven en leg de **wraps** opzij zodat ze knapperig worden. Gebruik de **rest van de wraps** voor een ander tostadarecept of maak er tortillachipjes van.



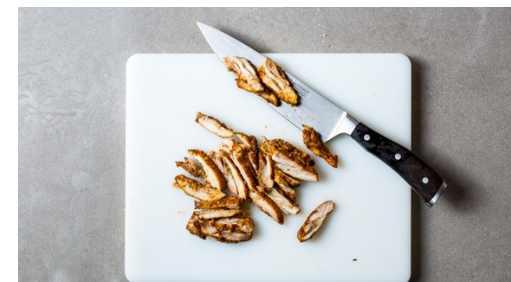
5. Slaw en dip maken

Rasp de **appel** tot op het klokhuis grof. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Meng de **appel** in een kom met de **rodekoolreepjes**, **3/4e van de koriander** en **1-2el limoensap**. Knead goed en breng de **slaw** op smaak met peper en zout. Meng de **yoghurt** met **1tl limoenrasp** en een snufje zout.



3. Bonenpuree maken

Verhit 1tl olijfolie in een kleine kookpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **knoflook** met een flinke snuf zout in 2-3min zacht. Voeg **1/2tl komijnpoeder** toe en bak 1min mee. Doe de **kidneybonen in vocht** erbij, breng aan de kook en laat op middellaag vuur 5-7min sudderen. Prak de **bonen** grof. Proef en breng de **puree** op smaak met meer **komijn**, peper en zout.



6. Tostada's beleggen

Snijd de **kip** in dunne reepjes. Besmeer de **wraps** met de **bonenpuree**, leg er een scheepje **slaw** op en verdeel de **kip** erover. Besprenkel met de **yoghurtsaus** en garneer met de **rest van de koriander**.