



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 limoendip. Zo heb je heel makkelijk een onweerstaanbare combinatie te pakken.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 2 kippendijfilets
- 5g Mexicaanse kruiden
- 1 zakje komijnpoeder
- 1 blik kidneybonen
- 1x wraps¹
- 1 appel
- 1 limoen
- 1 rode kool
- 1 kuipje yoghurt⁷

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

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

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

Kooktip

Zien 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 721kcal, vet 20.3g, koolhydraten 81.8g, eiwit 42.5g



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 Mexicaanse kruiden**, zout en peper. Leg de **kip** op een bakplaat met bakpapier en bak 12-15min, tot het vlees goudbruin en gaar is (**zie tip, links**). Neem de **kip** dan uit de oven en zet opzij tot stap 6.



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 5-7min op middellaag vuur sudderen. Prak de **bonen** grof. Breng de **puree** op smaak met meer **komijn**, peper en zout.



4. Wraps afbakken

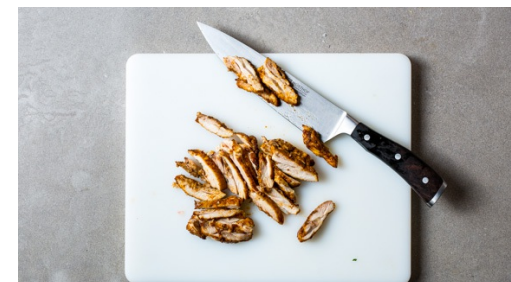
Leg **4 wraps** op een bakplaat met bakpapier en bak ze 5-7min in de oven tot ze goudbruin zijn. Neem uit de oven en leg de **wraps** opzij zodat ze knapperig worden.

Tip: je kunt de **rest van de wraps** in een ander tostadorecept verwerken of er tortillachips van maken.



5. Slaw en dip maken

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



6. Kip snijden

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