



Knapperige tostada's met kip en ananas

met paprikasalsa en feta



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 koosalade 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 kipfilet
- 1 blikje ananasstukjes
- 200g rodekoolreepjes
- 50g pompoenpitten
- 1x kleine tortilla's ¹
- 1 zakje guacamolekruiden
- 50g feta ⁷
- 1 rode paprika

Wat je thuis nodig hebt

- mayonaise ³
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn
- suiker

Kookgerei

- oven
- ovenrek
- 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 1024kcal, vet 52.3g, koolhydraten 87.8g, eiwit 47.5g



1. Vlees snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snijd in **2 platte filets**. Wrijf deze in met 1el olijfolie en een snuf peper en zout en zet even opzij.



4. Tostada's bakken

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



2. Salade maken

Giet de **ananas** af in een vergiet. (**Tip:** vang het vocht op en gebruik dit voor een smoothie.) Pak de staafmixer en maak een **gladde dressing** van de **helft van de ananas**, 4el mayonaise, 1el azijn, 1/2tl zout en een snuf peper. Meng deze **dressing** met de **rode kool**.



5. Vlees braden

Verhit opnieuw de pan zonder olie en bak het **vlees** op middelhoog vuur ca. 3min per kant. Bestrooi het **vlees** voor je het omdraait naar smaak met de **kruidenmix** en draai dan om, zodat de gekruide kant gebakken wordt. Herhaal tot het **vlees** rondom gekruid en gaar is is. Schep het **vlees** uit de pan en zet afgedekt opzij.



3. Pepita's roosteren

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



6. Salsa maken en serveren!

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