

MARLEY SPOON



Knapperige kiptostada's

met bonenpuree en rode slaw



20-30min



Voor 3-4 personen

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

Wat je van ons krijgt

- verse koriander
- knoflook
- room, zuur⁷
- gemalen komijn
- limoen
- Elstar appel
- kidneybonen
- Rodriguez's Chili con Carne
- kippendijfilets
- rode koolreepjes
- rode ui
- wraps¹

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- aardappelstamper
- grote koekenpan
- keukenrasp
- kleine kookpan
- oven
- vergiet

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 724.0kcal, vet 28.8g, eiwit 38.2g, koolhydraten 73.3g



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, **1tl chili con carne spice mix**, zout en peper. Leg de **filets** op een bakplaat met bakpapier en bak de **kip** in ca. 12-15min goudbruin en gaar in de oven. Het **vlees** is gaar als het **vlees** in het dikste deel niet meer roze is. Neem de **kip** uit de oven.



3. Bonenpuree maken

Verhit 1tl olijfolie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **knoflook** met zout in 2-3min zacht. Voeg een snuf **chili con carne spice mix** toe en bak 1min. Voeg de **kidneybonen in vocht** toe, breng aan de kook en laat op middellaag vuur 5-7min sudderen. Prak de **bonen** tot een grove **puree** en breng de **puree** op smaak met peper en zout.



4. Wraps afbakken

Neem de **wraps** uit de verpakking en maak ze van elkaar los. Bak ze 5-7min op een bakplaat met bakpapier totdat de randen goudbruin kleuren. Neem uit de oven en leg de **wraps** opzij zodat ze knapperig worden.



5. Slaw maken

Rasp de **appel** tot op het klokhuis grof. Meng de **appelrasp** met de **rodekoolreepjes** en **3/4e van de gehakte koriander**. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoenen** uit. Meng de **slaw** met **2-3el limoensap** en breng op smaak met peper en zout. Meng de **zure room** met **1-2tl limoenrasp**. Breng de **saus** op smaak met een snufje zout.



6. Tostada's beleggen

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