



# Mexicaanse tostada's met kip

met een frisse salade van maïs en tomaat

**QUICK & EASY** 20 min. • Eet binnen 5 dagen



**QUICK & EASY**



Pruimtomaat



Maïs



Mexicaanse kruiden



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Passata



Tortilla



Geraspte cheddar



Verse bladpeterselie



Limoen



IJsbergsla

**Voorraadkast items**  
Olijfolie, extra vierge olijfolie

## Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

## Benodigheden

Koekenpan, ovenrooster of bakplaat met bakpapier, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pruimtomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Maïs in blik (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Passata (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Tortilla (st) 1)	3	6	9	12	15	18
Geraspte cheddar* (g) 7)	50	75	100	125	175	200
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
<b>Zelf toevoegen</b>						
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout				naar smaak		

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3496 / 836	604 / 145
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	13,0	2,3
Koolhydraten (g)	70	12
Waarvan suikers (g)	16,4	2,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	41	7
Zout (g)	2,6	0,5

## Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/Lactose

## Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de **pruimtomaat** in blokjes.
- Giet de **maïs** af.



## 2. Saus maken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak 1 tl **Mexicaanse kruiden** per persoon 1 minuut, voeg het **kipgehakt** toe en bak in 3 minuten los.
- Voeg de **passata**, de helft van de **maïs** en de helft van de **pruimtomaat** toe en laat 4 – 5 minuten pruttelen.
- Verspreid ondertussen de **tortillas** over een ovenrooster of bakplaat met bakpapier en bak 2 – 3 minuten in de oven.



## 3. Tostadas maken

- Verspreid de kip-tomatensaus over de gebakken **tortillas** en bestrooi met de **cheddar**.
- Bak nog 4 – 5 minuten in de oven zodat de kaas smelt. Snijd ondertussen de **limoen** in partjes en snijd de **bladpeterselie** fijn.



## 4. Serveren

- Meng de **ijsbergsla**, de overige **maïs**, de overige **tomaat** en de helft van de **peterselie** in een saladekom.
- Meng met ½ el extra vierge olijfolie per persoon, peper, zout en knijp er een **limoenpartje** per persoon over uit.
- Serveer de tostada's met de overige **limoen** en garneer met de overige **peterselie**.