



Cheesy tortilla-ovenshotel met kipgehakt en zure room

met volkoren tortilla's, tomatensalsa en mais

Riche en protéines

Durée de préparation : 25 min.



Qu'avez-vous pensé de cette recette ?
Scannez le QR code pour donner votre avis.

Retrouvez la recette complète et les détails de préparation en ligne.
<https://hfresh.cottey.fr/fr-BE/recipes/cheesy-tortilla-ovenshotel-met-kipgehakt-en-zure-room-370>

Détachez-moi ! _____

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez votre recette en vérifiant les dates limites de consommation. Rincez les produits frais et préparez les quantités indiquées ci-dessous.

Ustensils

Aucun ustensile particulier

Ingrédients pour 1-6 personnes

Ingrédient	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden (gram)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mais conserve (gram)	70	140	210	285	350	425
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Concentré de tomate	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Geraspte cheddar (gram)	40	75	115	150	190	225
Biologische zure room (gram)	50	100	150	200	250	300
Carotte (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Limoen (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive (el)	¼	½	¾	1		
Zoutarme kippenbouillon (ml)	25	50	75	100		
Extra vierge olijfolie (naar smaak)	selon le goût	selon le goût	selon le goût	selon le goût		
Poivre et sel (naar smaak)	selon le goût	selon le goût	selon le goût	selon le goût		

A ajouter vous-même

Sel, poivre, huile et eau selon le goût.

Valeurs nutritionnelles

Par portion	Quantité
Energie (kj)	3247 kj
Energie (kcal)	776 kcal
Vetten	34.6 g
waarvan verzadigd	19.1 g
Koolhydraten	65.2 g
waarvan suikers	22 g
Vezels	18.1 g
Eiwitten	43.5 g
Zout	3.3 g

Allergens

Moutarde, Soja, Peut contenir des traces d'allergènes, Gluten, Blé, Lait (contient du lactose)

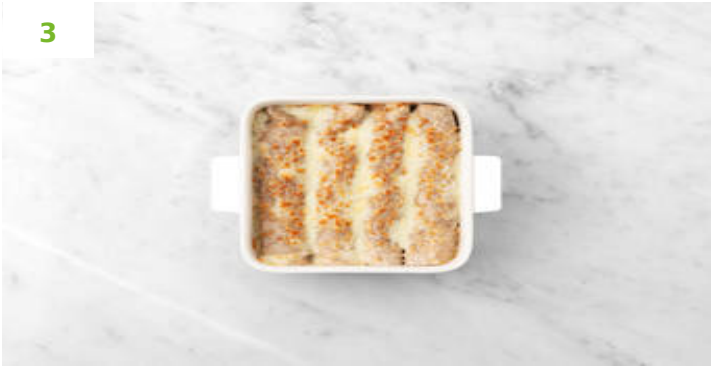
Vérifiez toujours les informations concernant les allergènes sur les étiquettes.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Laat de mais uitlekken.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de wortel in zeer kleine blokjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de wortel, mais, de knoflook en 2/3 van de ui 1 - 2 minuten (zie Tip).

Tip: Houd je niet van rauwe ui? Bak dan alle ui mee in deze stap.



Ovenschaal vullen

- Beleg de tortilla's met de vulling. Vouw de tortilla's dicht en leg ze in een ovenschaal.
- Strooi de kaas erover en bak 5 - 10 minuten in de oven.
- Snijd de limoen in 4 partjes.



Vulling maken

- Voeg het gehakt, het gerookte paprikapoeder en de Mexicaanse kruidenmix (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe en bak het gehakt in 4 - 5 minuten los.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.
- Voeg de tomatenpuree toe en bak 1 minuut.
- Voeg de bouillon en de helft van de tomaat toe en bak nog 2 - 4 minuten.

Weetje: De tomaat in dit recept bevat vitamine A – een voedingsstof die de afweer van het lichaam ondersteunt.



Serveren

- Meng in een kleine kom de overige tomaat en ui met het sap van 1/4 limoen per persoon.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de tortilla's met de salsa en de zure room.

Bon appétit !