

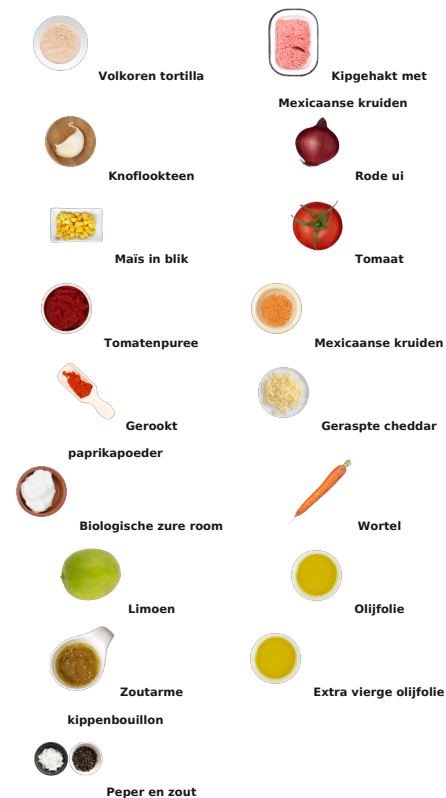


Cheesy tortilla-ovenshotel met kipgehakt en zure room

met volkoren tortilla's, tomatensalsa en mais

Eiwitrijk

Preparation time : 25 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/nl-BE/recipes/cheesy-tortilla-ovenshotel-met-kipgehakt-en-zure-room-370>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

No special utensils

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	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
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mais in blik (gram)	70	140	210	285	350	425
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Tomatenpuree	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
Wortel (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Limoen (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1		
Zoutarme kippenbouillon (ml)	25	50	75	100		
Extra vierge olijfolie (naar smaak)	to taste	to taste	to taste	to taste		
Peper en zout (naar smaak)	to taste	to taste	to taste	to taste		
Add yourself						

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
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

Mosterd, Soja, Kan sporen van allergenen bevatten, Gluten, Tarwe, Melk (inclusief lactose)

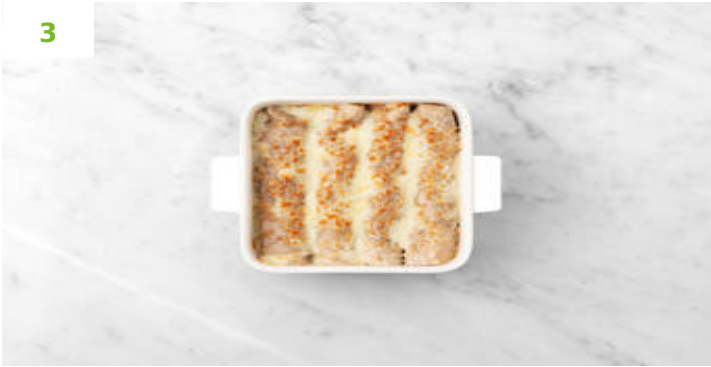
Always check the product labels for allergen information.



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.

Enjoy your meal!