



Tortilla met kip



Bereiden in: Pan

Vorbereiding: 20 min.



Bereiding: 40 min.

Recept voor 4 personen

## **Ingredienten**

- 350 g gekookte kipfilet
- 1 bosje lenteuitjes
- 2 knoflookteentjes
- 175 g zachte geitenkaas
- 2 el fijngehakte koriander
- 2 el zoete chilisaus
- sap van 1 limoen
- 1 eiwit
- 8 tarwetortilla's
- 1 el zonnebloemolie
- partjes limoen om te garneren

## **Voedingswaarde**

- 410 kcal, 1720 kJ
- 14 g vet
- 38 g eiwit
- 33 g koolhydraten
- 2 g vezels

## **Wist u dit**

Tortilla's zijn als het ware het 'brood' van de Mexicanen. Ze worden gemaakt van maïs- of tarwebloem en bij vrijwel elke maaltijd vers op

tafel gezet.



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

**Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen**

**+31 (0)53 436 71 12**

**info@sameneenkoekopen.nl**

**www.sameneenkoekopen.nl**



Tortilla met kip

## Bereiding

1  
Snijd het kippenvlees in kleine stukjes. Maak de lenteuitjes schoon en snijd ze fijn. Pel de knoflook en pers de teentjes uit. Verkrummel de kaas boven een kom.

2

Voeg de kip, lenteuitjes, knoflookteentjes, chilisaus en het limoensap toe. Meng alles goed dooreen. Sla het eiwit stijf.

3

Verdeel het kipmengsel in porties over de tortilla's. Bestrijk de randen met het eiwit en klap de tortilla's een keer dubbel, zodat ze halfrond zijn. Druk de randen goed aan zodat de vulling er niet uit kan lopen.

4

Bestrijk de pan met wat olie en bak de tortilla's in porties aan elke kant ca. 5 min. Houd ze onder een schone theedoek warm tot alle tortilla's klaar zijn. Serveer ze, gegarneerd met de partjes limoen.

## **Kooktips**

In de meeste supermarkten kunt u vacuümverpakte tortilla's vinden bij de Mexicaanse artikelen of op de broodafdeling.

## **Serveren**

Serveer hierbij guacamole en kleingesneden komkommer en tomatenblokjes. Chocolade-ijs is er een heerlijk dessert bij.







Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>



**Voor meer recepten ga naar:**

**[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)**