

Tortilla met kip

Bereiden in: Pan

Voorbereiding: 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.

Textielstraat 13 | 7483 PC 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. Verkruimel 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.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten