



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



MEXICAANSE TOSTADA MET KIPPENGEHAKT



Ingrediënten (voor 4 porties):

- 8 tomaten
- 250 g maïs uit blik
- 1 el Mexicaanse kruiden (chilipoeder, komijn, gerookte paprikapoeder, koriander, knoflook, oregano, uienpoeder, zout, kurkuma en cayennepeper)
- 500 g kippengehakt
- 500 g passata
- 4 speltpittabroodjes
- 125 g geraspte Mozzarella
- 2 zakjes veldsla
- 1 komkommer
- 1 dikke rode ui
- 1 sjalot
- 4 el olijfolie
- [kruidendressing](#)



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Was de tomaten en snij ze in partjes.
- Giet de blikjes maïs af en spoel goed.
- Was de komkommer en snij in blokjes.
- Pel de rode ui en snij in ringen.
- Pel de sjalot en snij deze fijn.
- Was de veldsla en doe in een grote kom.
- Meng hieronder de helft van de partjes tomaat, de stukjes komkommer, de rode uiringen en de helft van de maïs.
- Verhit de olijfolie in een diepe pan en laat de sjalot hierin bruneren.
- Voeg het gehakt toe samen met de Mexicaanse kruiden, de overige tomatenblokjes, de passata en de overige maïskorrels en laat samen sudderen tot het gehakt gaar is.
- Snij de spelpittabroodjes middendoor en leg ze open.
- Verdeel het gehaktmengsel over de pittabroodjes, bestrooi met kaas en zet nog 5 minuten onder de grill tot de kaas een mooi korstje gevormd heeft.
- Dien de tostada's op met het slaatje en een kruidendressing.
- Smakelijk eten!