



GLUTENVRIJE QUESEDILLA'S MET KIP IN MEXICAANSE STIJL

INGREDIËNTEN

Tortilla's:

- 120 gram kikkererwtenmeel
- 60 gram tapioca meel
- 260 ml water
- snufje zout

Vulling:

- 300 gr kipfilet in blokjes gesneden
- 150 gr kerstomaatjes
- 1/2 rode paprika
- 50 gr zwarte bonen in blik
- 50 gr zoete maïs in blik
- 1 rode ui
- 1 knoflookteen
- 2 el rode wijnazijn
- 3 el ketchup
- 2 el Greensweet Syrup Gold
- Vegan mozzarella (geraspt)
- fetakaas (geraspt)
- kruidenmengsel: zout, peper, paprikapoeder, cayennepeper, komijnpoeder, knoflookpoeder, uien poeder

Avocado-yoghurt dip:

- 1 middelgrote avocado
- 2 volle eetlepel Soja
- yoghurt in Griekse stijl
- 1/2 limoensap
- zout, peper, knoflookpoeder

Green
Stevia **sweet**

ZO MAAK JE HET:

Voeg alle ingrediënten voor tortilla's toe aan een blender. Mix tot het lijkt op een crêpe beslag. Laat een uurtje staan. Neem een grote pan. Voeg het tortilla beslag toe en bak aan beide kanten 2 minuten op middelhoog vuur. Gebruik hier geen olie! Leg de gebakken tortilla's opzij. Verwarm de oven voor op 200 graden. Neem een grote bakplaat en bedek met bakpapier. Neem een wok en voeg een theelepel kokosolie toe. Bak de kipfilet(in blokjes gesneden) en breng op smaak met het kruidenmengsel. Voeg de rode ui, knoflook, kerstomaatjes, rode paprika, maïs en zwarte bonen toe. Goed mengen. Voeg nu de rode wijnazijn, ketchup en syrup gold toe. Kook 10 minuten op middelhoog vuur, tot de kip gaar is. Leg de vulling op de ene helft van de tortilla's, bedek met de geraspte kaas en vouw ze. Bak 8-10 minuten in de oven.

Voor de dip:

Voeg de avocado, yoghurt, limoensap, zout, peper en knoflookpoeder toe aan een blender. Mix dit goed door elkaar. Serveer tortilla en avocado dip samen en bedek met verse koriander.

Genieten!