

Naam:

Klas: Datum:

Mexicaanse burrito's met kip (4pers.)

INGREDIENTEN

De groenten

2 rode paprika, 2

groene paprika

2 uien

2 teentjes look

2 wortels

2 el olijfolie

4 kipfilets

peper en zout, oregano

2 eetlepels tomatenpuree

burrito kruiden, ½ tomaten

passata

Rode bonen

8 wraps

1. Was en snij de paprika's in kleine brunoise

2. Pel en snipper de ui fijn.

3. Pel de knoflook en snipper fijn.

4. Snij de wortels in kleine brunoise

5. Doe olijfolie in een grote kom en bak hierin de uien tot ze zacht zijn

6. Snij de kipfilets in stukjes van 2 cm op 2 cm en voeg toe aan de pan met de uien. Kruid met peper en zout en oregano. Bak tot de kip een mooi bruin korstje heeft.

7. Voeg de look, wortels en paprika's toe en bak alles samen

8. Roer er de tomatenpuree onder en bak 1 minuut mee

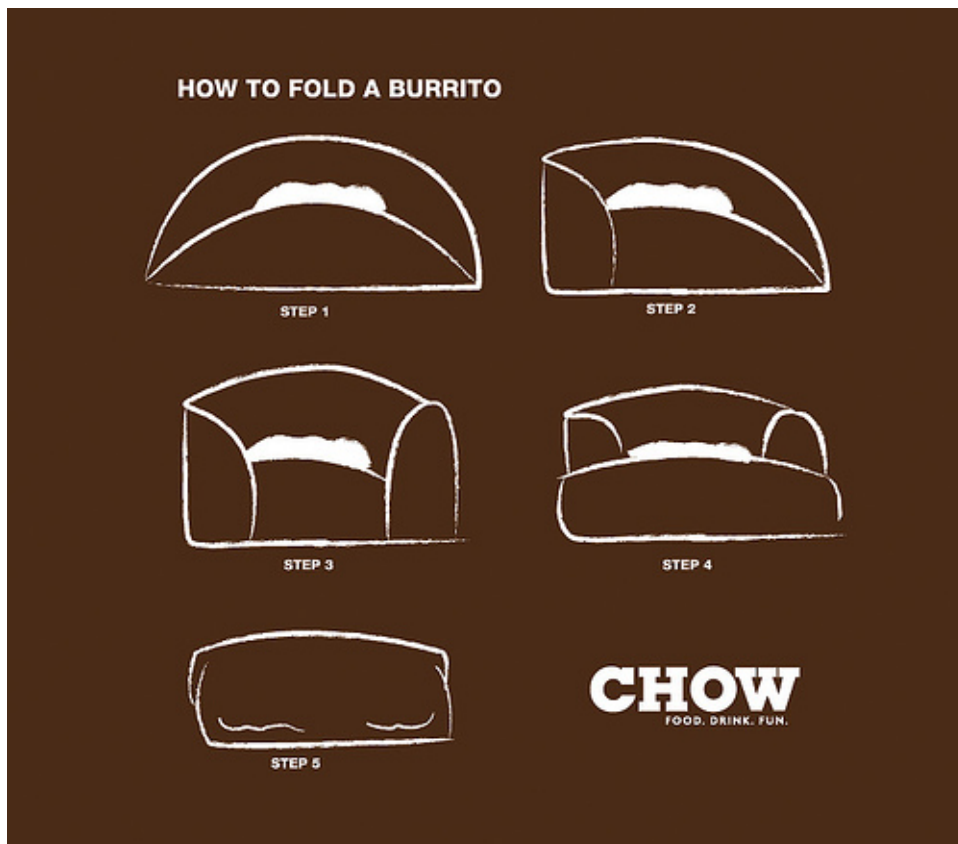
9. Kruid met de Burrito kruiden en voeg 1/3 fles tomatenpassata toe

10. Spoel de bonen goed in een vergiet en voeg ze na 5 minuten toe aan de saus en meng alles goed . Laat nog 4 minuten sudderen. Zet de kom opzij om wat af te koelen

11. Leg de wraps op een propere plank en doe er een flinke schep van de vulling op

Gemalen kaas

12. Strooi er de gemalen kaas over en vouw de buritto's dicht. Leg ze netjes naast elkaar in een ovenschaal



De saus

2 uien, 2 teentjes look

12. Pel en snipper de ui fijn. Pel de knoflook en snipper fijn.

1 el olijfolie

13. Stoof de ui en de look aan in olijfolie, laat niet bruinen

2 eetlepels tomatenpuree

Voeg de tomatenpuree toe en laat 2 minuten meebakken

100 ml witte wijn

14. Blus met witte wijn en laat tot de helft inkoken

200 ml gevogelte fond

15. Voeg de fond toe en laat opnieuw inkoken tot de helft

Passata

Voeg de overgebleven passata toe en kruid met oregano en peper en zout en laat 10 minuten pruttelen op het vuur zodat de saus wat indikt

16. Verdeel de saus over de burrito's

Gemalen kaas

17. Strooi er de kaas over en zet in de oven op 180°C gedurende 20 minuten. Serveer met rijst, icebergsla en zure room

1. BRUNOISE =

.....
.....
.....

2. SUDDEREN =

.....
.....
.....

3. BURRITO =

.....
.....
.....

ZOEK op het internet 3 andere Mexicaanse Specialiteiten op

1. ...

2. ...

3. ...