

Tortilla's met kip, bloemkool, broccoli en pompoen

Ingrediënten voor 2 personen

- 4 tortillawraps van 20 cm doorsnee
- 1 kipfilet
- 150 gram pompoen, in blokjes
- 100 gram brocolliroosjes
- 100 gram bloemkoolroosjes
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel grof gemalen zeezout
- 120 gram ricotta
- 20 gram geraspte parmezaanse kaas
- 1 ei (geklutst)
- sesamzaadjes



Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200 graden C
- Leg op het bakblik een vel bakpapier
- Leg hierop de pompoen, de broccoli en de bloemkool
- Leg de kipfilet aan de rand van de bakplaat
- Verdeel hierover de olijfolie en het zeezout
- Zet het geheel 25 minuten in de oven (of tot alles mooi bruin begint te kleuren)
- Controleer of de kipfilet helemaal gaar is, anders die nog even terug doen in de oven
- Laat de groenten afkoelen
- Snijd de kipfilet in kleine blokjes en doe alles in een kom
- Doe de ricotta en de parmezaanse kaas ook in de kom en roer alles voorzichtig door elkaar, zonder de groenten te pureren
- Verdeel het mengsel over de vier tortilla's. Leg een bergje op een helft van de tortilla en laat een rand van 1,5 cm vrij
- Besmeer de rand met het eimengsel en plak de tortilla's dicht
- Leg de tortilla's weer op de bakplaat en bestrijk ze met de rest van het eimengsel
- Strooi sesamzaadjes over de tortilla's
- Zet de tortilla's nog 15 minuten in de oven tot ze goudbruin zijn
- Laat de tortilla's even afkoelen