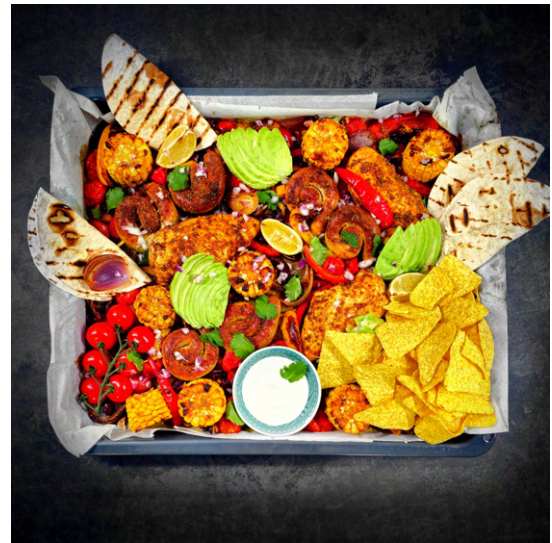


Tex-Mex traybake

4 personen

50 minuten


Een traybake, of simpelweg ovenschotel is een geweldige manier om te koken! Je hebt niet veel afwas, je hoeft je niet te concentreren op allemaal verschillende potten en pannen én het oogt mooi. De Tex-Mex keuken is, zoals het woord zelf zegt, een combinatie van de Texaanse en de Mexicaanse keuken. Dit recept maak je zo pikant zoals je zelf wil, het zal hoedanook een succes zijn!



INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- 6 kippen chipolata's (3 stokjes)
- 3 kipfilets
- 2 maïskolven
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 2 rode uien
- ± 200 gram honingtomaatjes (wij gebruiken graag die van Looye)
- 1 blik kidneybonen
- 1 eetlepel komijnpoeder
- 1 koffielepel kurkuma
- 1 theelepel gerookt paprikapoeder
- 1 eetlepel paprikapoeder
- 3 eetlepel gedroogde oregano
- zonnebloemolie
- cayenne peper naar smaak
- 1 bosje verse koriander
- 2 limoenen
- 8 kleine wraps, of 4 grote
- 1 zak tortilla chips
- 250 ml zure room
- 2 avocado's
- peper en zout

 [keurslagerdemeulder](#)

 [Keurslager De Meulder](#)

BEREIDING:

1. Verwarm de oven op 200 graden Celsius.
2. Meng de komijn, de kurkuma, de gerookte paprika, het paprikapoeder, de oregano, wat peper en zout allemaal in een mengkommetje met 4 eetlepels zonnebloemolie.
3. Giet het blik kidneybonen af, spoel goed met water en laat uitlekken.
4. Verwijder de zaadjes en de witte stukken van de rode en de gele paprika en snij ze allebei in grove stukken. Doe ze in een grote mengkom.
5. Snij de maïskolven beiden in 3 à 4 stukken en doe ze ook in de mengkom.
6. Snij anderhalve rode ui in kwarten en doe mee in de mengkom.
7. Haal de honingtomaatjes van hun steeltjes en doe ze heel mee in de mengkom.
8. Doe ook de uitgelekte kidneybonen mee in de mengkom.
9. Doe nu de helft van de marinade in de mengkom met alle groenten en meng alles mooi door elkaar.
10. Bedek een bakplaat met bakpapier en spreid de gemarineerde groenten mooi uit over de hele bakplaat.
11. Snij de kipfilet in de lengte door 2 en wrijf ze samen met de kippen chipolatas in met de resterende marinade. Schik ze tussen de groenten op de bakplaat.
12. Zet in de oven op 200 graden voor 30 minuutjes, snij een kipfilet en/of een worstje even door om de gaarheid te controleren. Gaar desnoods nog een 10 minuutjes langer, of zet de grill van je oven even op.
13. Wanneer de traybake klaar is snij je de avocado's in schijfjes en grill je de wraps kort aan. De resterende halve ui snipper je fijn.
14. Serveer de traybake zo op tafel met zure room, avocado, tortilla chips en wraps. Bestrooi het geheel met de gesnipperde rode ui en wat verse koriander.

Smakelijk!