



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kylling tinga på tostada med bønnedipp og salsa verde

Kylling tinga

½ stk gul løk
350 g utbenet kyllinglår
u/skinn
1 pakke chipotlemiks
1 boks hakkede tomater
½ pakke finkuttet
ingefær, hvitløk og chili
1 pakke hønsebuljong
¼ stk lime
🏠 2 ts sukker

Bønnedipp

1 pakke svarte bønner
¼ stk lime
1 pakke tomatsalsa
1 pakke paprikakrydder

Tostadas

2 stk tortillalefser

Tilbehør

50 g fetaost
½ stk gul løk
½ stk lime
1 bunt koriander
½ pakke salsa verde

🏠 olje
🏠 pepper
🏠 salt
🏠 bakepapir (kan
sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Kylling tinga:** Skrell og finhakk løken. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen, løken og chipotlemiksen i omtrent 2 minutter. Tilsett de hakkede tomatene, ingefærblandingen og hønsebuljongen. Kok opp, sett ned varmen til middels lav varme, og la kyllingen småkoke i 20 minutter. Smak til med saft fra limen, 2 ts sukker, salt og pepper. Riv kyllingen fra hverandre med to gaffler.
- 3 **Bønnedipp:** Sil laken av bønnene, og skyll dem i kaldt vann. Del limen i to. Ha bønnene, tomatsalsaen og paprikakrydderet i en egnet beholder, og miks det sammen med en stavmikser eller i en kjøkkenmaskin. Smak til med saft fra limen, salt og pepper.
- 4 **Tostadas:** Kutt tortillaene i 6 trekanter. Fordel dem utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje. Stek tortillaene i ovnen i 4–5 minutter, og avkjøl dem på rist.
- 5 **Tilbehør:** Smuldre fetaosten i en skål. Skrell og finhakk løken. Kutt resten av limen i båter. Skyll og grovhakk koriander.
- 6 **Servering:** Topp tostadaene med bønnedippen, kylling tingaen, fetaosten, løken, koriander og salsa verde. Press over litt saft fra limen.

Tips fra kokken: Du kan varme tortillaene på vanlig måte, og lage en wrap istedenfor å steke dem i ovnen.