



Les plats principaux

Tostadas mexicaines avec sauce et tartinade d'avocat

Pour 4 personnes.

Ingrédients

8 wraps
2 tomates (en cubes)
1 citron vert (en quartiers)
1 citron vert (le jus)
2 avocats
1/2 coriandre
4 cuillères à soupe huile de tournesol
100 grammes de sauce tomates
250 grammes de haricots kidney
200 grammes de crème aigre
100 grammes cheddar
100 grammes de maïs
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 220°C. Badigeonnez les tortillas d'huile de tournesol et salez-les légèrement. Cuisez les tortillas au four pendant 5 à 8 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Laissez refroidir.

Mélangez dans un plat les cubes de tomates et la coriandre avec le jus de citron vert. Salez et poivrez.

Dans un autre plat écrasez l'avocat pour obtenir une crème. Salez et poivrez.

Tartinez les tostadas avec la tartinade d'avocat puis saupoudrez du cheddar par-dessus. Répartissez ensuite dessus les haricots kidney, le maïs et la sauce tomate. Terminez par une touffe de sauce et de crème sûre sur les tostadas.

