Tournedos de poulet en croûte de fromage avec une salade mexicaine

10 personnes



Ingrediënten

- 5 tournedos de poulet
- 100 g de parmesan
- 100 g de gruyère râpé
- 1 œuf
- 300 g de chips tortillas
- 300 g de maïs
- 300 g de haricots rouges
- 300 g de tomates
- 2 avocats
- 1 citron vert
- 2 oignons rouges
- Huile d'olive
- Mélange cajun
- Sel & poivre

Bereiding

Râpez le parmesan et mélangez-le avec le gruyère.

Battez l'œuf en omelette et recouvrez-en les tournedos de poulet. Roulez les tournedos de poulet dans le mélange de fromage. Faites cuire les tournedos de poulet à 180°C jusqu'à ce que le fromage soit joliment doré.

Mélangez le maïs avec les haricots rouges.
Retirez le noyau des avocats et coupez la chair en brunoise. Pressez le jus de citron vert et mélangez avec la chair d'avocat. Coupez les tomates en gros dés et les oignons rouges en rondelles. Mélangez le tout, salez et poivrez.

Versez un filet de bonne huile d'olive et assaisonnez à votre convenance.

Dressez sur une assiette ou un plateau.

Meer lekkere recepten op Volys.be!

Volys - Oudstrijderslaan 11, B-8860 Lendelede, Belgie
Tel: (32) (0)51 335020 - Fax: (32) (0)51 314815 - www.volys.be - info@volys.be