

DINNERLY



Wraps met pulled chicken en rode kool met knapperige ui en zoete aardappelfriet



30-40min



2 personen

Pulled chicken is langzaam gegaarde, goed gekruide kipfilet die zo mals is dat je 'm met twee vorken makkelijk uit elkaar trekt. Dat klinkt toch heerlijk? Deze kip is tegenwoordig hartstikke populair, en als je onze pulled chicken-wraps met rode kool en cajunkruiden proeft, snap je meteen waarom. Hartig en voedzaam, zowel verrassend als heel geruststellend. Culinaire comfort food uit de hand – wat wil je nog meer?

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zoete aardappel
- 1 ui
- 1 rode kool
- 2 kippendijfilets
- 1 zakje cajunkruiden
- 1x tortilla's¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el mayonaise³
- 4el bloem¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- ovenrek
- middelgrote kookpan
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 899kcal, vet 47.9g, koolhydraten 84.0g, eiwit 27.5g



1. Friet maken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **zoete aardappel mét schil** in frietjes van 0,5cm dik. Meng ze op de bakplaat met bakpapier met 1el plantaardige olie en peper en zout. Rooster 20-25min in de oven, tot de **frietjes** knapperig en goudbruin zijn. Hussel halverwege de baktijd om.



2. Uienringen bakken

Maak een **beslag** van 3el bloem, 65ml water en een snuf peper en zout. Pel de **ui**, snij in plakken van 0,5-1cm dik en haal de **ringen** uit elkaar. Bestuif ze met 1el bloem en haal ze door het **beslag** zodat ze rondom bedekt zijn. Verdeel ze gelijkmatig over een tweede bakplaat met bakpapier, bedruppel met 2el plantaardige olie en rooster 12-15min in de oven tot ze goudbruin zijn.



3. Rode kool bereiden

Breng 1,2L gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Halveer de **rode kool** en snij **1 helft** in dunne repen. Meng ze met een flinke snuf peper en zout, 1tl suiker en 1el azijn en kneed door. De **rest van de kool** kun je voor een ander recept bewaren.



4. Vlees garen

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het doormidden. Doe de stukken bij het kokende water en kook ca. 10min tot het **vlees** helemaal gaar is. Maak een **sous** van 2el mayonaise, 2el (witte) azijn, de **kruidenmix** en wat peper en zout. Haal de **kip** uit het water en trek met 2 vorken uit elkaar (of snij in kleine stukjes). Meng de **pulled chicken** met de **sous**.



5. Afmaken en serveren

Leg de **tortilla's** op een rooster in de oven en verwarm ze 2-3min. Vul de **tortilla's** met het **vlees**, de **rode kool** en de **uienringen**. Serveer met de **zoete aardappelfrietjes** (en evt. ketchup en mayonaise).



6. Pak die kool aan!

Rode kool blijft soms wat stijf. Zorg er daarom voor dat je de dressing grondig door de kool masseert, het liefst met je handen – dan wordt ie al snel een stuk zachter.