



Snelle kipwraps

met gebakken babyromanasla en guacamole



ca. 20min



2 personen

Op die chaotische doordeweekse dagen dat alles in de soep loop, is koken het laatste waar je aan wil denken. Maar om nou nóg een keer diepvriespizza op tafel te gooien is ook weer zo wat. Voor die dagen ontwikkelden wij deze snelle wraps, met zoetpittige kip, frisse tomaatjes, gebakken sla en lekker veel guacamole. Snel, vullend en gezond. Kun je morgen gewoon weer de handdoek in de ring gooien en naar de snackbar sloffen.

Wat je van ons krijgt

- 1 onbehandelde limoen
- 1 rode ui
- 2 kroppen babyromanasla
- 1 tomaat
- 250g Mexicaanse kipreepjes
- 1x tortilla's ¹
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- ½el honing
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- magnetron
- grote koekenpan

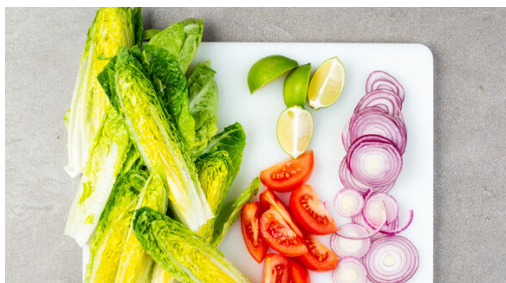
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 735kcal, vet 27.8g, koolhydraten 57.3g, eiwit 33.2g



1. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **limoen** in kwarten. Pel de **ui** en snijd in dunne ringen. Snijd de **kroppen babyromanasla** in de lengte door vieren en verwijder de onderste 1-2cm van de **stronk**. Het is niet erg wanneer er een paar **blaadjes** loskomen. Snijd de **tomaat** in achten.



4. Tortilla's opwarmen

Leg de **tortilla's** bovenop elkaar en verwarm 35-40sec in de magnetron op 800w. **Tip:** als je geen magnetron hebt, kun je de **tortilla's** ook om en om ca. 15sec in een droge koekenpan op middelhoog vuur verwarmen.



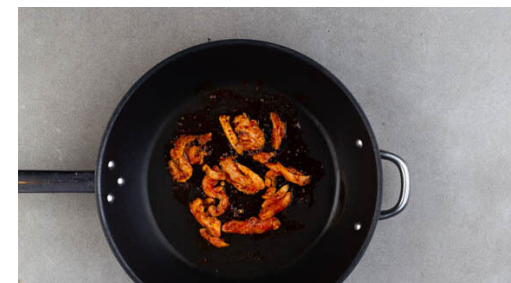
2. Sla bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur en bak de **sla** 2-3min, tot de randen licht gebruind zijn en de binnenkant nog knapperig is. Schep tijdens het bakken regelmatig om. Breng de **sla** op smaak met 2 snuffen zout, haal uit de pan en zet opzij op een bord voor later.



5. Guacamole verfijnen

Breng de **guacamole** op smaak met een **beetje limoensap** en peper en zout.



3. Vlees bakken

Verhit dezelfde koekenpan met 1tl plantaardige olie op medium tot hoog vuur en bak het **vlees**. ca. 5min. Zet het vuur lager. Bedruppel het **vlees** met een ½tl honing en breng op smaak met zout. Roer goed door en neem de pan van het vuur.



6. Wraps vullen

Vul de **wraps** met wat **gebakken sla**, de **tomaat**, **kip**, **ui** en **guacamole**. Bedruppel met **limoensap naar smaak** en vouw de **wraps** dicht. Serveer met de **rest van de sla** en evt. **overgebleven toppings**.