



Mexicaanse wraps met kip

en rodekoolslaw met chili-limoensaus



30-40min



2 personen

Pak je koffers voor een reis naar Midden-Amerika! Ok, bijna dan. Je kunt in ieder geval kleurig servies op tafel zetten ter ere van dit Mexicaanse feestmaal. Mexico heeft een van 's werelds rijkste streetfoodculturen en wij zijn vooral fan van goed gevulde wraps. Onze interpretatie bestaat uit gepaneerde malse kip, frisse limoensaus en een kraakverse slaw van rodekool en paarse wortel. Buen provecho!

Wat je van ons krijgt

- 2 paarse wortels
- 1x rodekoolreepjes
- 10g verse peterselie
- 1 limoen
- 1 vers chilipepertje
- 1 beker yoghurt ⁷
- 2 sachets mayonaise ^{3,6,9,10}
- 5g Mexicaanse kruiden
- 1 zakje bakpoeder
- 1 kipfilet
- 1x wraps ¹

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker
- bloem ¹

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- garde

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 912.0kcal, vet 47.2g, eiwit 43.6g, koolhydraten 73.6g



1. Slaw maken

Boen de **wortels** schoon en rasp ze grof. Meng de **koolreepjes** met de **wortel**, 1tl suiker, 2-3el azijn (bij voorkeur witte wijn) en een flinke snuf peper en zout in een kom. Kneed goed zodat de **kool** wat zachter wordt en zet de **slaw** opzij. Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes grof.



4. Kip door beslag halen

Verhit een laag plantaardige olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. De olie is heet genoeg als deze begint te borrelen zodra je er een druppel van het **beslag** in laat vallen of er een houten pollepel insteekt. Haal de **reepjes kip** door het **beslag**, zorg dat ze rondom met een laagje bedekt zijn.



2. Saus maken

Rasp de **limoenschil** fijn. Halveer de **limoen**, pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Hak het **chilipepertje** fijn (verwijder evt. de zaadlijsten als je niet van pittig houdt). Meng de **helft van de yoghurt** met de **mayonaise**, **1tl limoenrasp**, **1-2tl limoensap** en **chilipeper** naar wens. Breng de **saus** op smaak met zout.



5. Kip bakken

Bak de **kip in het beslagjasje** als de olie heet genoeg is. Doe dit telkens in delen en 7-10min tot het **beslag** goudbruin is en het **vlees** gaar. Keer het **vlees** regelmatig om. Schep uit de pan en leg de **kip** op een stuk keukenpapier om het vet op te vangen.



3. Beslag voorbereiden

Doe 100g bloem met 150ml lauwwarm water, de **Mexicaanse kruiden** en **1tl bakpoeder** in een kom en klop met een garde tot een **glad beslag**. Breng het **beslag** op smaak met peper en zout. Dep de **kipfilet** droog en snijd hem in brede, vingerlange repen.



6. Wraps opwarmen

Verhit een droge, grote koekenpan op middelhoog vuur. Warm **4 wraps** per stuk in 15-30sec per kant op. Gebruik de **rest van de wraps** voor een ander recept. Beleg de **wraps** met de **slaw** en **kip** en besprenkel met de **saus**. Bestrooi met de **peterselie**. Rol de **wraps** op en serveer ze met de **limoenpartjes** om erover uit te knippen.