



Wraps met teriyaki-kip

plus crunchy wortelsalade en pinda's



ca. 20min



2 personen

Vandaag staan er wraps met een eigenwijze touch op tafel! Waar in Zuid-Amerika de tarwetortilla's met een frisse tomatensalsa of romige avocadodip worden geserveerd, gaan wij op de Aziatische toer met in teriyakisaus gemarineerde kippendijfilets. De kraakverse wortelsalade, mayonaise en komkommerplakjes tillen ons favoriete streetfood naar een hoger niveau!

Wat je van ons krijgt

- 3 kippendijfilets
- 1 zakje teriyakisaus ^{1,6}
- 5g curry madraskruiden ¹⁰
- 2 wortels
- 1 bosui
- 1 minikomkommer
- 2 zakjes mayonaise ^{3,10}
- 1x wraps ¹
- 1 zakje pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- keukenrasp
- middelgrote koekenpan
- aluminiumfolie

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

Kooktip

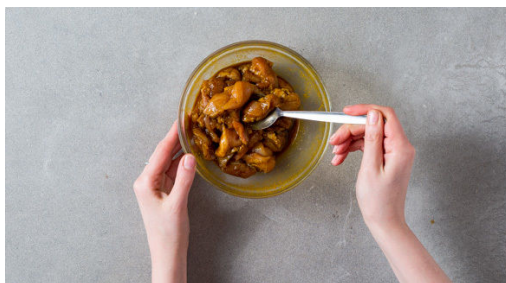
Je kunt de wraps in aluminiumfolie of bakpapier wikkelen zodat ze goed opgerold blijven.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), pinda's (5), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 880kcal, vet 44.9g, koolhydraten 69.5g, eiwit 43.9g



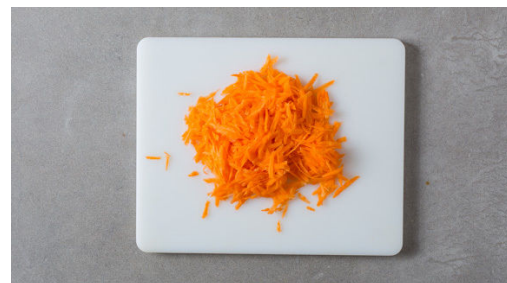
1. Kip marineren

Verwarm de oven voor op 200°C. Dep de **kip** droog. Snijd de filets in repen en meng ze met de **teriyakisaus** en **curry madraskruiden**. Zet opzij om te marineren.



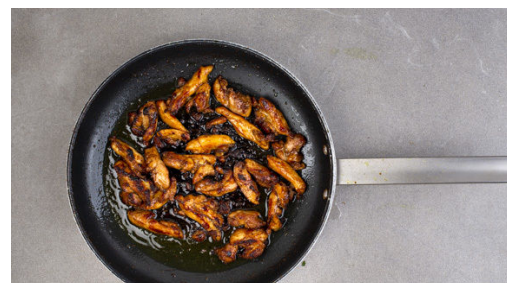
4. Salade mengen

Meng in een kom de **wortel** met de **mayonaise** en de **helft van de bosui**. Breng op smaak met peper en een flinke snuf zout.



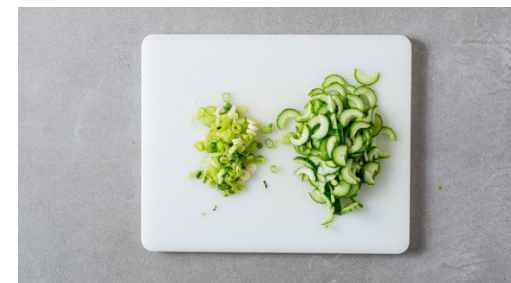
2. Wortel raspen

Rasp de **wortel** grof.



5. Kip bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** in 3-5min rondom goudbruin en gaar.



3. Groenten snijden

Snijd de **bosui** in ringetjes. Snijd de **minikomkommer** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Je kunt evt. de zaadlijsten met een lepeltje eruit schrapen.



6. Wraps opwarmen

Warm **4 wraps** gewikkeld in aluminiumfolie in 2-3min in de oven op (maak van de **resterende wraps** tortillachipjes of bewaar ze voor een ander recept). Beleg de **wraps** met de **salade**, **kip**, **komkommer**, **pinda's** en de **rest van de bosui**. Rol de **wraps** op (zie tip, links).