



Wraps met teriyaki-kip en zoete aardappelwedges en wortelsla



ca. 25min



2 personen

Vandaag staan er wraps op tafel, maar ze zijn niet helemaal zoals je gewend bent. Waar in Zuid-Amerika de tortilla's met een frisse tomatensalsa of romige avocadodip worden geserveerd, gaan wij in de weer met teriyakisaus en in curry-madraskruiden gemarineerde kip. Onze Aziatische wraps serveer je met zoete aardappelwedges, komkommer en pinda's.

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 3 kippendijfilets
- 1 zakje teriyakisaus ^{1,6}
- 5g curry madraskruiden ¹⁰
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 minikomkommer
- 2 sachets mayonaise ^{3,10}
- 1x wraps ¹
- 1 zakje gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- oven
- keukenrasp
- bakplaat met bakpapier
- aluminiumfolie

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 951kcal, vet 46.5g, koolhydraten 85.3g, eiwit 44.6g



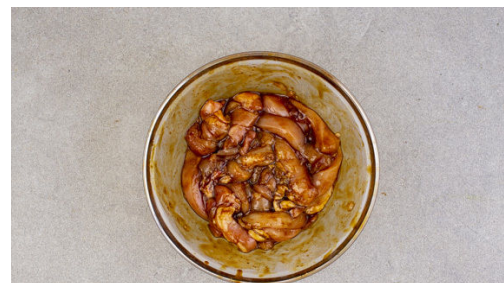
1. Aardappelwedges roosteren

Verwarm de oven voor op 210°C. Snijd de **aardappel** in partjes. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie, zout en peper. Rooster de **aardappelpartjes** ca. 20min in de oven tot ze gaar zijn en goudbruine randjes hebben.



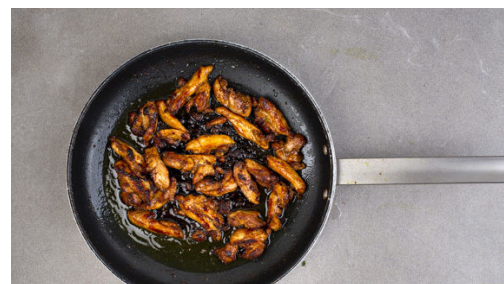
4. Salade mengen

Meng de **wortelrasp** met de **mayonaise** en **helft van de bosuiringen**. Breng de **salade** op smaak met peper en zout.



2. Kip marineren

Snijd de **kippendijfilets** in reepjes en meng in een kom met de **teriyakisaus** en de **curry madraskruiden**.



5. Kip bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** in 5-7min rondom goudbruin en gaar.



3. Groenten snijden

Rasp de **wortel** grof. Snijd de **bosui** in dunne ringetjes. Snijd de **minikomkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes.



6. Wraps opwarmen

Wikkel **4 wraps** in aluminiumfolie en warm ze 2-3min in de oven op. Beleg de **wraps** met de **salade**, **kip**, **komkommer**, de **rest van de bosuiringen** en de **pinda's**. Rol de **wraps** op en serveer ze met de **aardappelwedges**. Gebruik de **rest van de wraps** voor een ander recept.