



Wraps met teriyaki-kip

en pittige kimchi met peer



ca. 25min



2 personen

Als er één product is dat z'n fifteen minutes of fame heeft, dan is het kimchi. Deze gefermenteerde kool is niet uit hippe Koreaanse restaurants weg te denken. Maar wist je dat de traditie van het inmaken in zout en hete pepers al eeuwenoud is? Fermentatie geeft niet alleen een mooie smaak, het stimuleert ook de aanmaak van enzymen. En die houden je immuunsysteem weer op peil. Dus wat ons betreft is kimchi here te stay.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1x kipstukjes
- 1 zakje teriyakisaus ^{1,6}
- 1 peer
- 1 kuipje kimchi van Oh Na Mi Kimchi
- 1 minikomkommer
- 1 bosui
- 1x wraps ¹
- 1 zakje mayonaise ^{3,10}

Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige olie
- peper en zout

Kookgerei

- fijne keukenrasp
- 2 grote koekenpannen

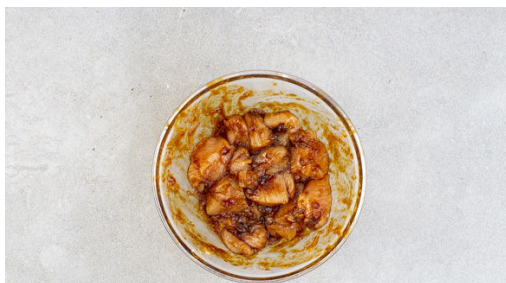
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 649kcal, vet 21.9g, koolhydraten 72.7g, eiwit 38.3g



1. Kip marineren

Pel en hak de **knoflook** fijn. Meng de **kip** met de **helft van de teriyaki** en **3/4e van de knoflook**. Zet opzij tot stap 4.



2. Groenten snijden

Verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in dikke, lange plakken. Meng ze met de **kimchi**. Snijd de **minikomkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne, lange plakken. Snijd de **bosui** in ringen.



3. Kimchi en peer opwarmen

Verhit een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **kimchi-peer** toe. Stoof 5-8min op matig vuur, de **peer** moet nog een bite hebben. Schep de **kimchi** en **peer** uit de pan en houd warm tot aan het serveren. Veeg de pan schoon.



4. Kip bakken

Verhit 1-2tl olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **kipstukjes** en **marinade** toe. Bak de **kip** in 5-7min gaar en rondom goudbruin. Breng op smaak met peper, zout en evt. **meer teriyaki**.



5. Saus maken

Verhit de schoongemaakte pan op middelhoog vuur en verwarm **4 wraps** stuk voor stuk in 15-30sec min per zijde. Meng de **mayonaise** met **rest van de knoflook naar wens**, 1tl water en een snufje zout. Bewaar de **rest van de wraps** voor een ander recept.



6. Wraps beleggen

Beleg de **wraps** met de **kip**, **kimchi-peer** en **komkommer**. Besprenkel met de **saus** en bestrooi met de **bosui**.