



Wraps met teriyaki-kip

en pittige kimchi met peer



ca. 25min



2 personen

Als er één product is dat nu 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 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1x kipstukjes
- 1 zakje teriyakisaus ^{1,6}
- 1 peer
- 1 potje kimchi van Oh Na Mi Kimchi
- 1 minikomkommer
- 1 bosui
- 1x wraps ¹
- 1 zakje mayonaise ^{3,10}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp

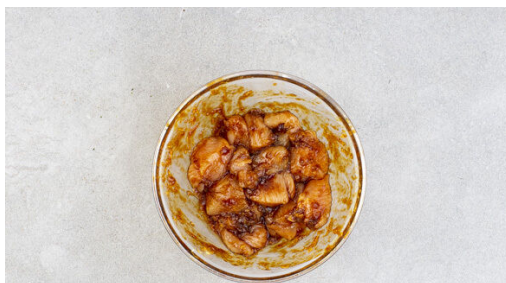
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 700kcal, vet 27.0g, koolhydraten 73.7g, eiwit 38.4g



1. Kip marineren

Schil de **gember**, pel de **knoflook** en rasp of hak **beide** apart van elkaar fijn. Meng de **kip** met de **helft van de teriyaki**, de **knoflook** en **3/4e van de gember**. Zet opzij tot stap 4.



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**.



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 plakjes. Snijd de **bosui** in ringetjes.



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 de **rest van de gember**, 1tl water en een snufje zout. Bewaar de **rest van de wraps** voor een ander recept.



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.



6. Wraps beleggen

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