



Wraps met teriyaki-kip

met wortelsalade en pinda's



20-30min



2 personen

Wij zijn dol op wraps en vullen ze graag met van alles en nog wat. Vandaag gaan we op de Aziatische toer, met malse kipfilet, die we marineren in een saus van teriyaki en kerriepoeder. Je vult de wraps verder met een knapperige salade van wortel en komkommer. Als finishing touch strooi je er een handje gezouten pinda's over.

Wat je van ons krijgt

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

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- mayonaise ³

Kookgerei

- oven
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- aluminiumfolie

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

Kooktip

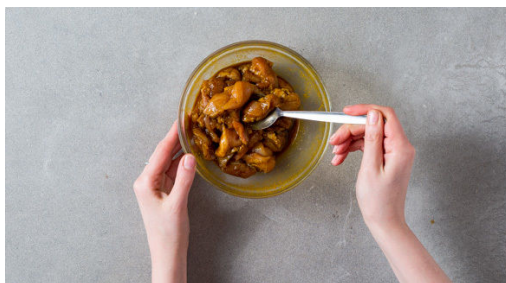
De overige tortilla's in stukken snijden, meng met olijfolie en zout en bak het ongeveer 8 minuten 180°C in de oven om er tortillachips van te maken.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 887kcal, vet 44.1g, koolhydraten 69.0g, eiwit 49.3g



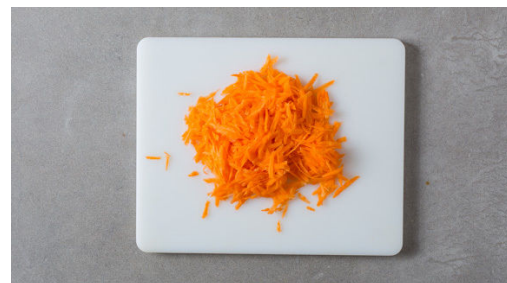
1. Vlees marineren

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in plakken van ca. 1cm dik. Meng met de **teriyakisaus** en de **curry-madraskruiden** en zet opzij.



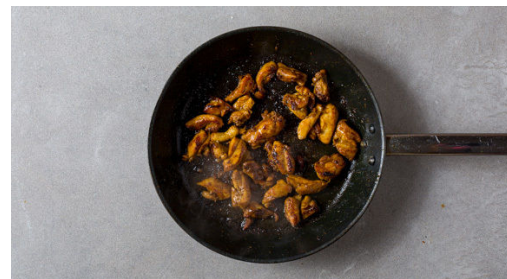
4. Salade mengen

Meng de **wortelrasp** met 2el mayonaise en de **helft van de bosui** en breng de **salade** op smaak met peper en zout.



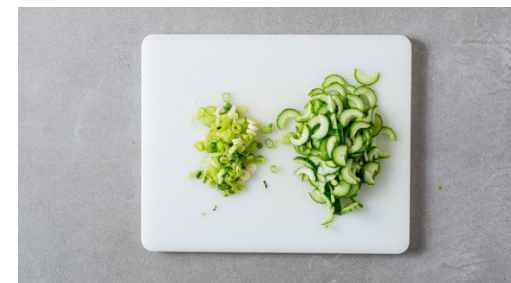
2. Wortel raspen

Schil of schrob de **wortels** en rasp ze grof.



5. Kip braden

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog-hoog vuur en bak de **kip** 3-4min per kant, tot het **vlees** gaar is.



3. Groenten snijden

Snijd de **bosui** in schuine ringen. Snijd de **minikomkommer** in de lengte in vieren en dan in schuine plakjes.



6. Wraps opwarmen

Wikkel **4 wraps** in aluminiumfolie en warm, ze in 2-3min op in de oven. Beleg de **wraps** naar smaak met **wortelsalade**, **komkommer** en **kip**. Bestrooi met de **pinda's** en de **rest van de bosui**, rol op en serveer.