



Snelle kipwraps

met gegrilde sla en guacamole



ca. 25min



2 personen

Op die chaotische doordeweekse dagen dat alles in de soep loop, is koken het laatste waar je aan wil denken. Maar om nou nóg een keer diepvriespizza op tafel te gooien is ook weer zo wat. Voor die dagen ontwikkelden wij deze snelle wraps, met zoetpittige kip, gegrilde sla en lekker veel guacamole. Snel, vullend en gezond. Kun je morgen gewoon weer de handdoek in de ring gooien en naar de snackbar sloffen.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje chilivlokken
- 1x kipstukjes
- 1 limoen
- 1 rode ui
- 2 kropjes babyromanasla
- 1 tomaat
- 1x wraps¹
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- ovenrek
- grote koekenpan

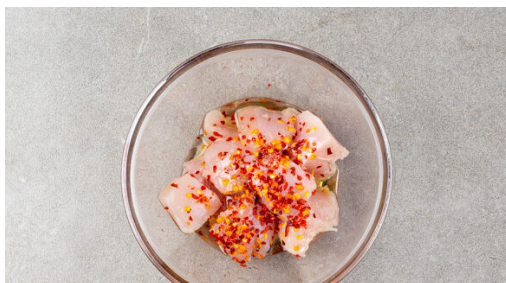
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

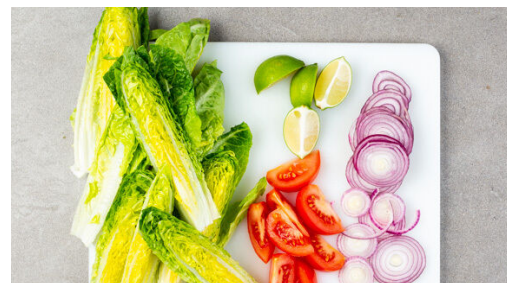
Voedingswaarde per portie

calorieën 708kcal, vet 33.7g, koolhydraten 61.8g, eiwit 38.8g



1. Kip marineren

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Meng **1/2tl chilivlokken** met 1el olie, 1tl azijn en een flinke snuf zout. Dep de **kipstukjes** droog en meng ze met de **marinade**.



2. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **limoen** in vieren. Pel en snijd de **ui** in dunne ringen. Snijd de **babyromana** in de lengte door vieren en verwijder de stronk. Snijd de **tomaat** in achten.



3. Romana grillen

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olie. Bak de **sla** 2-3min op de snijvlakken, tot ze licht gebruind zijn. Bestrooi met 2 snufjes zout en neem de **sla** uit de pan.



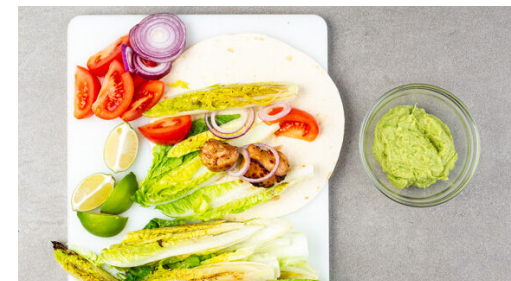
4. Kip braden

Zet de koekenpan terug op middelhoog-hoog vuur met 1tl olie. Voeg de **kip met marinade** toe en braad in 5-6min rondom aan. Draai het vuur lager en voeg 2tl honing en een snuf zout toe. Roer goed door en neem de pan van het vuur.



5. Wraps opwarmen

Leg **4 wraps** op het rooster in de oven en warm ze in 2-3min op. Je hebt de **rest van de wraps** niet nodig.



6. Wraps vullen

Vul de **wraps** met wat **gegrilde sla**, de **tomaat**, **kip**, **ui** en **guacamole**. Bedruppel met **limoensap naar smaak** en vouw de **wraps** dicht. Serveer met de **rest van de sla** en evt. **overgebleven toppings**.