



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 voor Aziatische fusion, 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
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1 zakje curry-madraskruiden ¹⁰
- 2 wortels
- 1 bosui
- 1 minikomkommer
- 1x wraps ¹
- 25g gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- mayonaise ³
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- aluminiumfolie

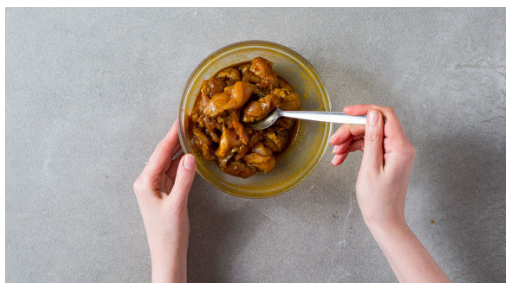
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 819kcal, vet 36.9g, koolhydraten 69.0g, eiwit 49.3g



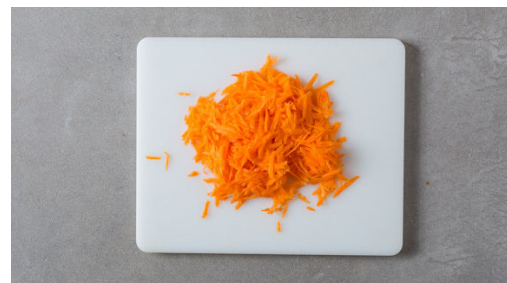
1. Kip kruiden

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.



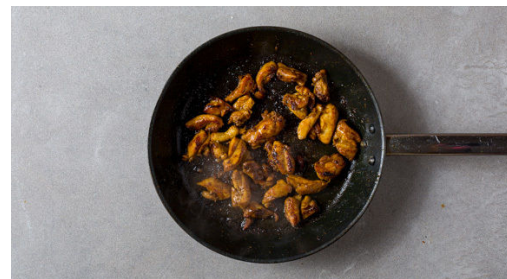
4. Salade mengen

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



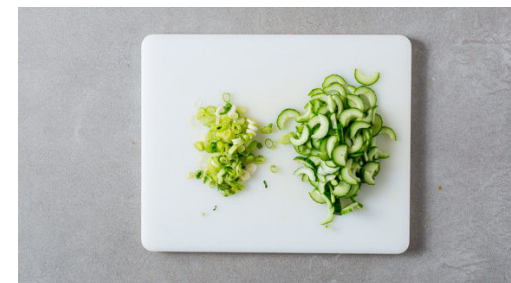
2. Wortel raspen

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



5. Kip braden

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



3. Groenten snijden

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



6. Wraps opwarmen

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