



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

Wat je thuis nodig hebt

- 2el 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.

Kooktip

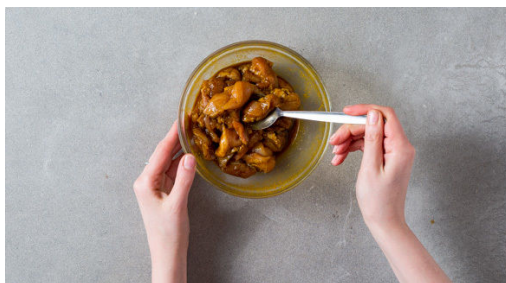
Van overgebleven wraps kun je zelf tortillachips maken! Snij ze in driehoeken, meng er olijfolie en zout doorheen en bak ze ca. 8min op 200°C (180°C hetelucht) in de oven.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 834kcal, vet 37.0g, koolhydraten 72.7g, eiwit 49.9g



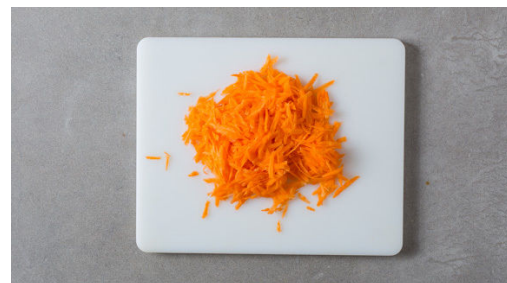
1. Vlees marineren

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.



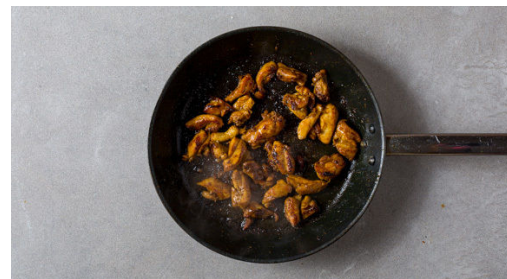
4. Salade mengen

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



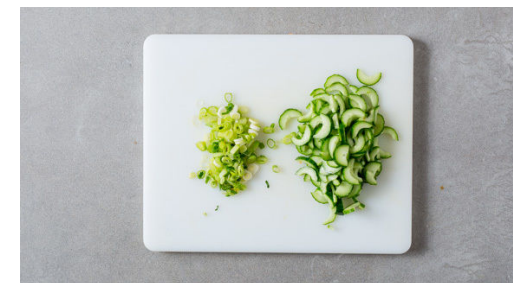
2. Wortel raspen

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 **komkommer** 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.