



Vegan wraps met kipstuckjes

met rodekoolsalade en ingelegde komkommer



20-30min



2 personen

Met wraps maak je zowel kinderen als grote mensen blij. Zeker als je deze exemplaren serveert, met kipstuckjes van De Vegetarische Slager. Je maakt er een prachtig roze rodekoolsalade bij, je legt wat komkommer in het zuur en dankzij de veganistische mayonaise zet je ook nog eens een hele fijne dipsaus op tafel.

Wat je van ons krijgt

- 1 minikomkommer
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 10g verse dille
- 1 tomaat
- 1 rode kool
- 1 pakje vegan kipstuckjes ⁶
- 1 zakje vegan mayonaise ^{10,12}
- 1 zakje za'atar ¹¹
- 1x wraps ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- dunschiller

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

Kooktip

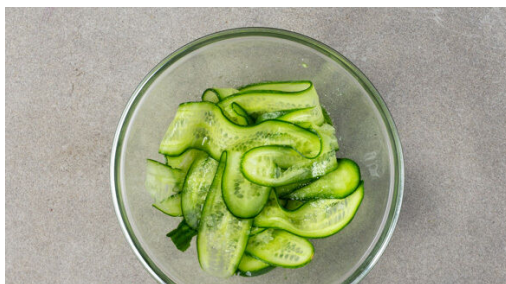
Van overgebleven wraps kun je zelf tortillachips maken! Snij ze in driehoeken, hussel ze om met wat olijfolie en zout en bak ze ca. 8min op 180°C (160°C hetelucht) in de oven.

Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 702kcal, vet 33.9g, koolhydraten 66.8g, eiwit 27.4g



1. Komkommerpickle maken

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **minikomkommer**. Meng ze met 2el azijn, 1/2-1tl suiker en een snuf zout en zet opzij. Snijd het **binnenste van de komkommer** in blokjes en houd apart.



2. Groenten snijden

Pel en hak de **ui** fijn. Pel en rasp of hak de **knoflook** fijn. Hak de **dille incl. steeltjes** fijn en snijd de **tomaat** in dunne plakjes.



3. Kool voorbereiden

Snijd de **helft van de rode kool** in reepjes, verwijder de stronk. Knead ca. 2min stevig met een flinke snuf zout, tot de **kool** zachter is (trek evt. keukenhandschoenen aan). Roer dan de **helft van de ui** met de **dille** en 1el olijfolie door de **rode kool** en breng op smaak met een flinke snuf suiker en peper.



4. Kipstuckjes bakken

Snijd de **kipstuckjes** iets kleiner. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **kipstuckjes** in 2-3min rondom goudbruin. Breng op smaak met een flinke snuf zout en peper.



5. Kipstuckjes afmaken

Meng de **kipstuckjes, komkommerblokjes**, de **rest van de ui** en **knoflook** met de **mayonaise** en de **za'atar**. Roer er **1el komkommerpicklewater** door en breng op smaak met peper en zout.



6. Wraps opwarmen

Verhit een 2e koekenpan op middelhoog vuur en warm **4 wraps** om de beurt in ca. 15sec per kant op. Beleg de **wraps** met de **rode kool, kipstuckjessalade, tomaten** en de **komkommerpickle**. Vouw de **wraps** dicht en serveer de **rest van de rode kool** erbij.