

DINNERLY



V2: Express+ Vegan kipwraps met guacamole

met sinaasappel en frisse salade



binnen 20min



2 personen

Wraps zijn een geweldig diner als je geen zin hebt om lang te koken. Je draait ze zo in elkaar, ze zien er goed uit en eventuele restjes kunnen de volgende dag koud worden gegeten. Vandaag beleg je tortilla's met romige guacamole, vegan kipstukjes en knapperige salade. Het is een beetje fruitig door de sinaasappelpartjes, die heerlijk samengaan met de hartige ingrediënten. Dus rol die tortilla's op tot wraps en geniet!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1x mediterrane vegan kipstukjes⁶
- 1 bakje guacamole
- 200g ijsbergsla-melange
- 1x tortilla's¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 3el vegan mayonaise
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote koekenpan

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

KOOKTIP

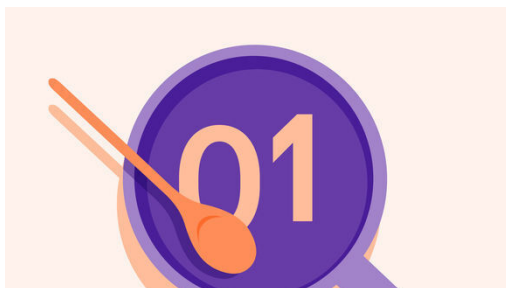
Zo rol je tortilla's op zonder geknoei: verdeel de vulling in het midden van de tortilla, vouw $\frac{1}{2}$ van de onderkant over de vulling, vouw de zijanten naar binnen en rol vanaf de onderkant op.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

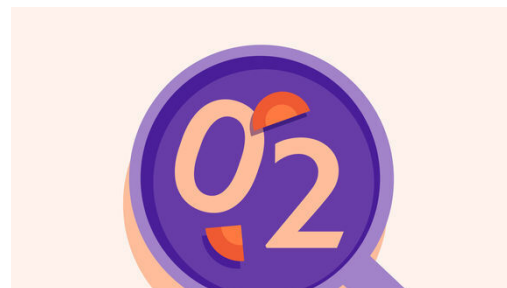
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 710kcal, vet 41.1g, koolhydraten 59.3g, eiwit 24.8g



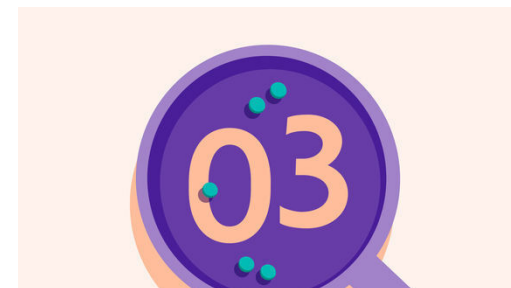
1. Sinaasappel snijden

Schil de **sinaasappel** met een mesje en verwijder daarbij ook het witte deel onder de schil. Scheid de **partjes** voorzichtig van elkaar.



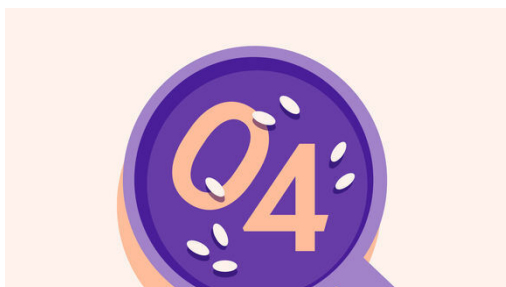
2. Vegan kipstukjes bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **vegan kipstukjes** in 4-5min rondom goudbruin.



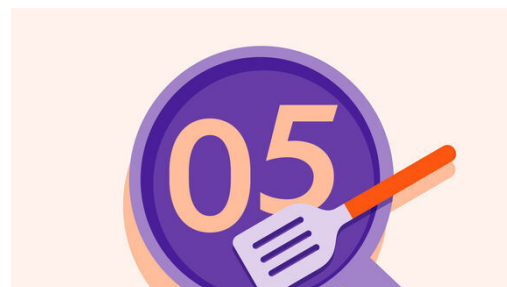
3. Guacamoleroom maken

Meng de **guacamole** met 3el mayonaise.



4. Salade maken

Hussel de **slamelange** om met 1el lichte azijn, $\frac{1}{2}$ tl zout en een snuf peper. Haal de **vegan kipstukjes** uit de pan en houd afgedekt warm. Veeg de pan schoon.



5. Tortilla's beleggen

Verhit de pan zonder olie op middelhoog vuur. Verwarm dan de **tortilla's** één voor één ca. 15sec per kant. Bestrijk ze met de **guacamoleroom** en beleg ze met de **sla**, de **sinaasappelpartjes** en de **vegan kipstukjes**. Klap de randen van de **tortilla's** naar binnen en rol ze op tot **wraps**. Serveer evt. **overgebleven salade** en **sinaasappelpartjes** ernaast.



6. (Groente)gasten welkom!

Deze wraps lenen zich uitstekend voor het opmaken van restjes. Heb je nog een extra wortel of een stuk paprika in de koelkast liggen? Geen probleem: snij of rasp ze klein en gebruik ze als beleg voor de wraps. Eet smakelijk!