

DINNERLY



Vegan kip-katsu-wraps met appelcompote en rodekoolsalade



ca. 25min



2 personen

We kunnen maar niet stoppen met het maken van nieuwe, heerlijke wraps. En vandaag hebben we een weer een mooie combinatie voor je: een romige currydip met een pittige rode koolsalade, malse vegan kipschnitzel en, let op: appelcompote. Een ware smaakexplosie die zeker ook bij de kinderen in de smaak zal vallen. Ready, set, oprollen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 appel
- 1 rode kool
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 2 vegan kipschnitzels ¹
- 1x tortilla's ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- 2 middelgrote koekenpannen
- dunschiller
- maatbeker

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

KOOKTIP

De overgebleven tortilla's kunnen worden ingevroren.

ALLERGENEN

gluten (1), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 800kcal, vet 38.0g, koolhydraten 86.4g, eiwit 22.4g



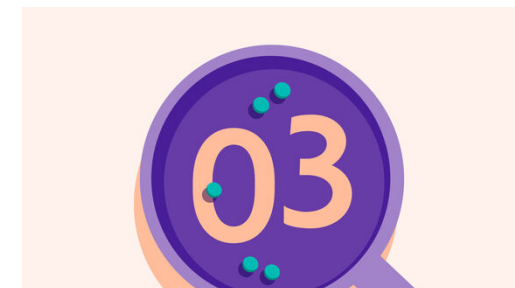
1. Compote bereiden

Schil en halveer de **appel**, verwijder het klokhuis en snij de **appel** in kleine stukjes. Doe de **appel** in een kleine kookpan, voeg 1el azijn, 2tl suiker en 120ml water toe en beng op medium tot hoog vuur aan de kook. Verlaag het vuur naar middelhoog en laat afgedekt 10min koken, tot de **appel** zacht is. Roer regelmatig door.



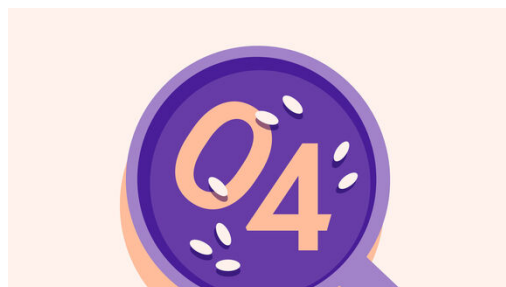
2. Rode kool bereiden

Halveer de **kool**, verwijder de harde kern van 1 helft en snij in dunne reepjes. (De **rest van de rode kool** gebruiken we hier niet.) Meng de **rodekoolreepjes** met 1el plantaardige olie, 2tl (witte) azijn, 1tl suiker en een snuf peper en zout. Kneed stevig tot de **kool** zachter is en zet opzij. Breng vlak voor het serveren verder op smaak met peper, zout en suiker.



3. Dip bereiden

Meng de **kruidenmix** met 3el vegan mayonaise en 1tl azijn tot een dip. Voeg evt. 1 voor 1 theelepels water toe om de consistentie aan te passen. Druk de **appel** met een vork fijn, dek weer af en kook in 30-60sec op hoog vuur tot een **compote**.



4. Vegan schnitzel bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **vegan schnitzels** 2-3min per kant tot ze goudbruin zijn. Neem uit de pan, laat uitlekken op keukenpapier en kruid met peper en zout.



5. Tortilla's opwarmen

Verhit een tweede middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur en verwarm **4 tortilla's** om de beurt 15-20sec per kant. Snij iedere **schnitzel** in 4 repen. Bestrijk de **tortilla's** met de **dip**, beleg met de **rode kool** en **2 repen schnitzel** en garneer met de **appelcompote**. Rol stevig op en serveer met de **rest van de rode kool**.



6. Snijden voor gevorderden

Rode kool makkelijk dun snijden doe je zo: halveer de kool en pel er telkens 3-4 blaadjes vanaf. Rol deze op als een sigaar en snij deze gerolde bladen overdwars zo dun als je kan.