

DINNERLY



Vegan kipwraps met guacamole met sinaasappel en frisse salade



ca. 20min



2 personen

Wraps zijn een geweldig diner als je geen zin hebt om lang te koken. Je draait ze zo in elkaar, zien er goed uit en eventuele restjes eet je de volgende dag gewoon koud op. Vandaag beleg je tortilla's met romige guacamole, vegan kipstukjes van Heura en een 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 kipstukjes²
- 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

Overgebleven tortilla's kun je prima invriezen en zo lang bewaren.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (2). 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. Snij de **partjes** voorzichtig tussen de vliesjes uit.



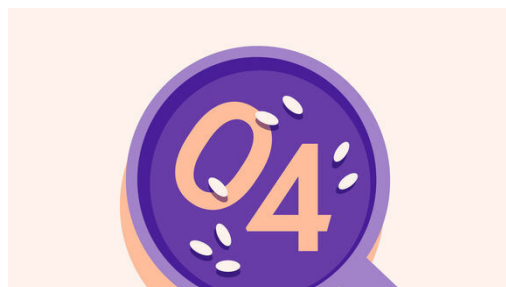
2. Vegan kipstukjes bakken

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



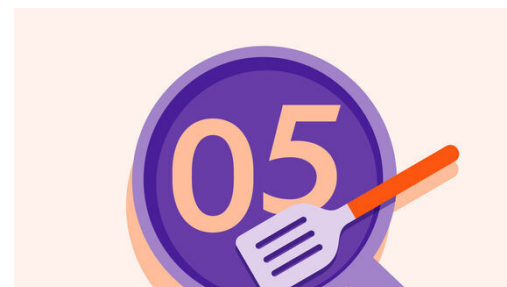
3. Guacamolecrème maken

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



4. Salade maken

Meng de **slamelange** met met 1el lichte azijn, ½tl zout en een snuf peper. Neem de **vegan kipstukjes** uit de pan en houd afgedekt warm. Veeg de pan schoon, deze gebruiken we zo weer.



5. Afmaken en serveren

Verhit de pan zonder olie op middelhoog vuur en verwarm de **tortilla's** om de beurt 15-20sec per kant. Bestrijk de **tortilla's** met de **guacamolecrème** en beleg met de **sla**, **sinaasappelpartjes** en **vegan kipstukjes**. Klap de randen van de **tortilla's** naar binnen en rol ze op tot **wraps**. Serveer de evt. **overgebleven salade** en **sinaasappelpartjes** ernaast.



6. (Groente)gasten welkom!

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