

# DINNERLY



## Wraps met pulled chicken en rode kool met knapperige ui en zoete aardappelfriet



30-40min



2 personen

Pulled chicken is langzaam gegaarde, goed gekruide kipfilet die zo mals is dat je 'm met twee vorken makkelijk uit elkaar trekt. Dat klinkt toch heerlijk? Deze kip is tegenwoordig hartstikke populair, en als je onze pulled chicken-wraps met rode kool en cajunkruiden proeft, snap je meteen waarom. Hartig en voedzaam, zowel verrassend als heel geruststellend. Culinaire comfort food uit de hand – wat wil je nog meer?

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zoete aardappel
- 1 ui
- 1 kipfilet
- 1 zakje cajunkruiden <sup>10</sup>
- 200g rodekoolreepjes
- 1x wraps <sup>1</sup>

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el mayonaise <sup>3</sup>
- 4el bloem <sup>1</sup>
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

## KOOKGEREI

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- ovenrek

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

## ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 880kcal, vet 36.6g, koolhydraten 90.4g, eiwit 40.6g



### 1. Friet maken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaten eruit. Breng 1,2L gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij de **aardappel mét schil** in frietjes van 0,5cm dik. Meng ze op een bakplaat met bakpapier met 1el plantaardige olie en peper en zout. Rooster 20-25min in de oven, tot de **frietjes** knapperig en goudbruin zijn. Hussel halverwege de baktijd om.



### 2. Uienringen snijden

Pel de **ui** en snij in plakken van 0,5-1cm dik. Haal de **ringen** goed uit elkaar. Maak een **beslag** van 3el bloem, 65ml water en een snuf peper en zout.



### 3. Uienringen bakken

Bestuif de **uienringen** goed met 1el bloem en haal ze dan door het **beslag** zodat ze rondom bedekt zijn. Verdeel ze gelijkmatig over een tweede bakplaat met bakpapier, bedruppel met 2el plantaardige olie en rooster ze 12-15min in de oven tot ze goudbruin zijn.



### 4. Vlees garen

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het doormidden. Doe de stukken bij het kokende water en kook ca. 10min tot het **vlees** helemaal gaar is. Maak een **sous** van 2el mayonaise, 2el (witte) azijn, de **kruidenmix** en wat peper en zout. Haal de **kip** uit het water en trek met 2 vorken uit elkaar (of snij in kleine stukjes). Meng de **pulled chicken** met de **sous**.



### 5. Afmaken en serveren

Doe 1el azijn, 1tl suiker en een flinke snuf peper en zout bij de **rode kool** en masseer even door. Leg **4 wraps** op een rooster in de oven en verwarm ze 2-3min. Vul de **wraps** met het **vlees**, de **rode kool** en de **uienringen**. Serveer met de **zoete aardappelfrietjes** (en evt. ketchup en mayonaise).



### 6. Pak die kool aan!

Rode kool blijft soms wat stijf. Zorg er daarom voor dat je de dressing grondig door de kool masseert, het liefst met je handen – dan wordt ie al snel een stuk zachter.