



Kipwraps met appel

met rode ui en dragonvinaigrette



20-30min



2 personen

Dragon wordt volop gebruikt in de Franse keuken. De smaak is intens en zit tussen anijszaad en vanille in, een perfecte match voor jouw malse kipstukjes. De verse dragon meng je niet alleen met de sla, het wordt ook gebruikt om onze lauwwarme vinaigrette te verrijken. Vul de wraps met de salade en kip voor een makkelijk en lekker avondmaal.

Wat je van ons krijgt

- 10g verse dragon
- 1x kipstukjes
- 1 minikomkommer
- 1 rode ui
- 1 appel
- 1 stengel bleekselderij⁹
- 1 citroen
- 100g mesclun
- 1x wraps¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote koekenpan

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

Kooktip

Van de overgebleven wraps kun je tortillachips maken. Snijd ze in driehoekjes, hussel om met olie en zout en rooster ca. 8min op 180°C in de oven.

Allergenen

gluten (1), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

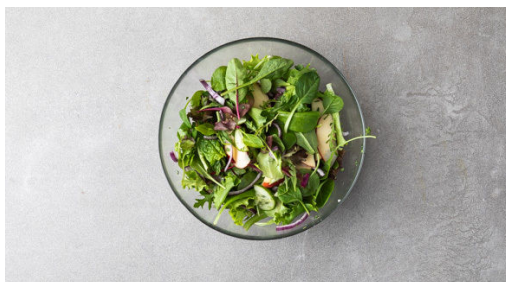
Voedingswaarde per portie

calorieën 717kcal, vet 31.9g, koolhydraten 71.0g, eiwit 37.8g



1. Kip braden

Pluk de **dragonblaadjes** en hak ze fijn. Dep de **kipstukjes** droog en schep ze om met **1/3e van de dragon**, 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en braad de **kipstukjes** in 3-4min rondom aan. Schep ze op een bord en houd de pan.



4. Salade mengen

Meng de **mesclun** met de **groente-appelsalade**.



2. Groenten snijden

Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Snijd de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in dunne schijfjes. Snijd de **bleekselderij** in schuine plakjes. Schep de **komkommer**, **ui**, **appel** en **bleekselderij** om met de **rest van de dragon**.



5. Salade afmaken

Voeg de **kip** en de **dressing** toe aan de **salade** en meng goed. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



3. Dressing maken

Pers de **citroen** uit. Klop een **dressing** van **1-2el citroensap**, 2el olijfolie, 1el azijn en 1tl suiker. Schenk de **dressing** met 2el water bij de **achtergebleven braadsappen** in de koekenpan. Zet de pan terug op middelhoog vuur en laat de **dressing** voor de helft inkoken.



6. Wraps opwarmen

Veeg de pan schoon en verwarm 'm op middelhoog vuur. Warm **4 wraps** om de beurt op, in ca. 15sec per kant. Vul de **wraps** met de **kipsalade** en serveer.