



Wraps met geglaceerde kipdijfilet

met pastinaakfriet, sesam en srirachasaus



ca. 30min



2 personen

Voor ons zijn wraps de perfecte doordeweekse avondmaaltijd. Je kunt er uitstekend mee variëren en iedereen vindt ze lekker. Vandaag bestrijk je de wraps met pittige srirachasaus, je belegt ze met rodekoolsalade en geglaceerde kipdijfilet en je serveert ze met heerlijke pastinaakfriet met sesam. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 pastinaak
- 10g witte sesam ¹¹
- 3 kippendijfilets
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 limoen
- 200g rodekoolreepjes
- 1 teen knoflook
- 50ml ketjap manis ⁶
- 1x wraps ¹
- 1 zakje sriracha

Wat je thuis nodig hebt

- maizena
- mayonaise ³
- honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

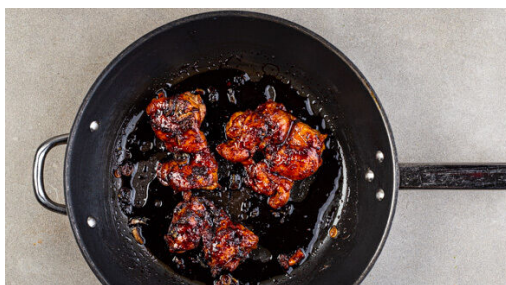
Voedingswaarde per portie

calorieën 1105kcal, vet 55.9g, koolhydraten 93.7g, eiwit 50.8g



1. Pastinaak roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil of schrob de **pastinaak** en snijd 'm in staafjes. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 2tl maizena, 2tl honing, 1el olijfolie een flinke snuf zout en de **sesam**. Rooster 20-25min in de oven. Zet de ovendeur dan op een kier en laat nog ca. 5min rusten.



4. Kip glaceren

Pel en rasp de **knoflook** fijn en meng met de **witte bosui**, de **limoenrasp**, de **ketjap**, 2el azijn, 2el water en 1tl suiker. Roer tot de suiker is opgelost. Giet de **sous** over de **kip** in de pan en breng aan de kook. Draai het vuur lager en laat de **sous** in 4-5min indikken. Draai de **kip** regelmatig, zodat het met een kleverig laagje omhuld wordt.



2. Kip braden

Dep de **kippdijfilets** droog en bestrooi ze met een snuf zout en peper. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Braad de **kip** in 6-7min aan één kant goudbruin, draai om en braad nog ca. 3min.



5. Wraps opwarmen

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en warm **4 wraps** om de beurt op in ca. 15sec per kant. Is je oven nog warm genoeg, leg ze dan een paar minuten in de oven.



3. Salade voorbereiden

Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Snijd de **bosui** in dunne ringen en houd het **wit** apart. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Meng de **wortel** met de **groene bosui**, de **rodekoolreepjes**, **1tl limoensap**, 1el olijfolie, 1el azijn en een snuf zout. Proef of je peper of meer zout wil toevoegen.



6. Srirachasaus maken

Meng de **sriracha** met **1tl limoensap**, 2el mayonaise en 1tl honing. Snijd de **kip** in repen. Bestrijk de **wraps** met de **srirachasaus** en beleg ze naar smaak met de **salade** en de **kip**. Serveer de **wraps** met de **pastinaakfriet** en de **rest van de srirachasaus**.