



Wraps met teriyaki-kip

met wortelsalade en pinda's



20-30min



2 personen

Wij zijn dol op wraps en vullen ze graag met van alles en nog wat. Vandaag gaan we voor Aziatische fusion, met malse kipfilet, die we marineren in een saus van teriyaki en madraskruiden. Je vult de wraps verder met een knapperige salade van wortel en komkommer. En als finishing touch strooi je er een handje gezouten pinda's over.

Wat je van ons krijgt

- 3 kippendijfilets
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 2 wortels
- 1 bosui
- 1 komkommer
- 1x wraps ¹
- 25g gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- aluminiumfolie

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

Kooktip

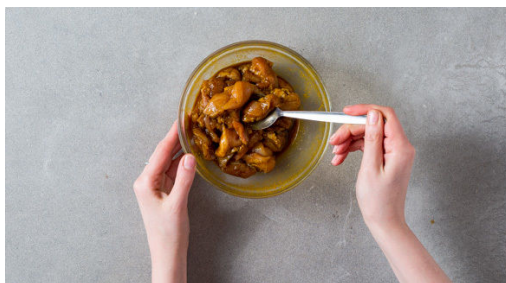
Van overgebleven wraps kun je zelf tortillachips maken! Snijd ze in driehoeken, meng er olijfolie en zout doorheen en bak ze ca. 8min op 180°C (160°C hetelucht) in de oven.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), pinda's (5), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 732kcal, vet 34.4g, koolhydraten 72.7g, eiwit 29.1g



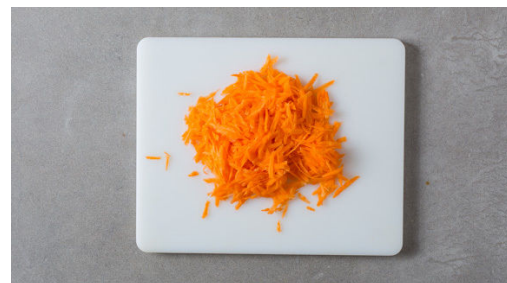
1. Kip kruiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Dep de **kippendijfilets** droog en snijd ze in plakken van ca. 1cm dik. Meng met de **teriyakisaus** met de **madraskruiden** en zet opzij.



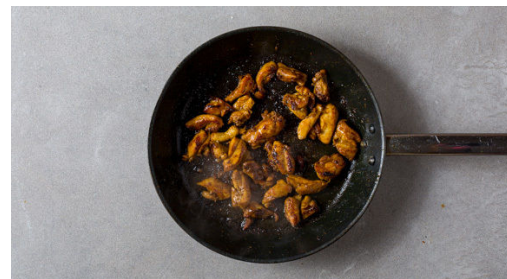
4. Salade mengen

Meng de **wortelrasp** met 2el mayonaise en de **helft van de bosui** en breng de **salade** op smaak met peper en zout.



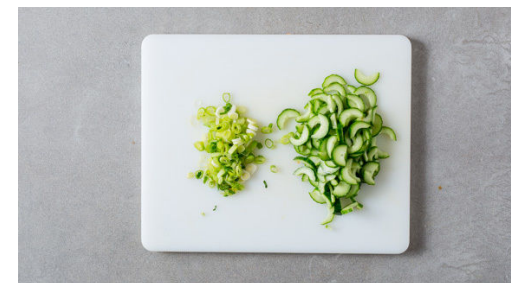
2. Wortel raspen

Schil of schrob de **wortels** en rasp ze grof.



5. Kip braden

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur en braad de **kip** in 3-4min per kant gaar en goudbruin.



3. Groenten snijden

Snijd de **bosui** in dunne ringen. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes.



6. Wraps opwarmen

Wikkel **4 wraps** in aluminiumfolie en warm, ze in 2-3min op in de oven. Beleg de **wraps** naar smaak met **wortelsalade**, **komkommer** en **kip**. Bestrooi met de **pinda's** en de **rest van de bosui**, rol op en serveer.