



BBQ-kipwraps met guacamole

met babyromana, tomaat en limoen



ca. 25min



2 personen

Hoog tijd voor barbecue! Misschien nog niet in de tuin, maar wel op je bord. Onze BBQ-wraps zijn tot de rand gevuld met malse kipdijfilets in heerlijke barbecuesaus. Verder tomaat, sla, ui, limoen en natuurlijk guacamole. Een heerlijk voorproefje op de zomer.

Wat je van ons krijgt

- 1x babyromanasla
- 1 rode ui
- 1 tomaat
- 1 limoen
- 3 kippendijfilets
- 1x wraps¹
- 2 zakjes BBQ-saus^{9,10}
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- tomatenketchup
- peper en zout
- honing of suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 944kcal, vet 60.1g, koolhydraten 66.6g, eiwit 38.5g



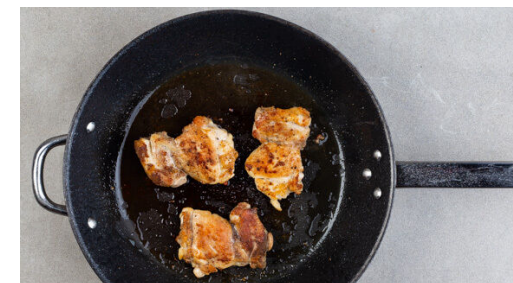
1. Groenten snijden

Verwijder de stronkjes en snijd de **babyromana** in reepjes. Pel, halveer en snijd de **ui** in reepjes. Snijd de **tomaat** in blokjes.



2. Dressing kloppen

Halveer de **limoen**, rasp de schil van **1 limoenhelft** fijn en pers 'm uit. Klop een **dressing** van het **limoensap**, **1/2tl limoenrasp**, 1el plantaardige olie, 1el water en een snuf zout, peper en suiker (of een drupje honing). Gebruik evt. **meer limoensap** en **-rasp** of gebruik de **rest van de limoen** voor een ander recept.



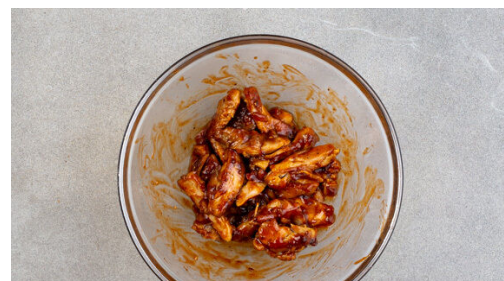
3. Kip braden

Dep de **kip** droog en wrijf de **filets** in met een flinke snuf zout en peper. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Braad de **kip** in 4-5min per zijde goudbruin en gaar.



4. Wraps opwarmen

Verhit een 2e koekenpan op middelhoog vuur en warm de **wraps** om de beurt op in 30sec per kant. Houd de **wraps** afgedekt warm tot het serveren.



5. Kip marineren

Snijd de **kip** in reepjes en meng het **vlees** met de **BBQ-saus**, 2tl tomatenketchup en een flinke snuf zout en peper.



6. Wraps vullen

Verdeel de **guacamole** over de **wraps** en beleg ze met de **BBQ-kip**, en wat **sla**, **ui** en **tomaat**. Vouw de **wraps** dicht en zet ze evt. vast met een satéprikker. Schep de **overgebleven groenten** om met de **dressing** en serveer als **salade** bij de **wraps**.