



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. Je mengt de verse dragon niet alleen met de sla, maar je gebruikt het ook om de lauwwarme vinaigrette aan te maken. Vul de wraps met de salade en kip voor een makkelijk en lekker avondmaal.

Wat je van ons krijgt

- 10g verse dragon
- 1 kipfilet
- 1 minikomkommer
- 1 rode ui
- 1 appel
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 citroen
- 50g mesclun
- 1x wraps ¹

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.

Allergenen

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

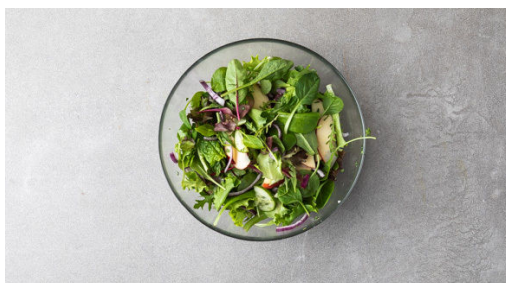
Voedingswaarde per portie

calorieën 691kcal, vet 29.3g, koolhydraten 70.8g, eiwit 37.3g



1. Kip braden

Pluk de **dragonblaadjes** en hak ze fijn. Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in blokjes. Schep ze om met **1/2e van de dragon**, 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en braad de **kip** in 3-4min rondom aan. Schep 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. Verwijder het klokhuis en snijd de **appels** 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 de **wraps** om de beurt op, in ca. 15sec per kant. Vul de **wraps** met de **kipsalade** en serveer.