



Wrap met teriyaki-kip

wortelsalade en crunchy pinda's



20-30min



2 personen

Vandaag staan er wraps met een eigenwijze touch op tafel! Waar in Zuid-Amerika de tortilla's met een frisse tomatensalsa of romige avocadodip worden geserveerd, gaan wij met de in teriyakisaus en currypoeder gemarineerde kippendijen volledig op de Aziatische toer. De kraakverse wortelsalade, mayonaise en komkommerplakjes tillen ons favoriete fingerfood naar een hoger niveau!

Wat je van ons krijgt

- 1,6
- 1
- 3,10
- 5

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- aluminiumfolie
- bakplaat
- dunschiller
- keukenrasp
- koekenpan
- oven

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 720kcal, vet 33.4g, koolhydraten 56.3g, eiwit 43.4g



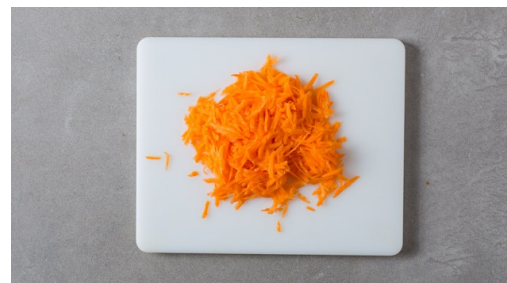
1. Kip marineren

Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht/220°C. Snijd de **kippendijfilets** in 1cm dikke plakjes en meng met de **teriyakisaus** en **madras currypoeder**. Zet opzij om te marineren.



4. Salade mengen

Meng de **wortelrasp** met de **mayonaise** en **helft van de bosuiringen**, breng op smaak met peper en zout.



2. Wortel raspen

Schil evt. de **wortel** of boen hem schoon en rasp ze grof.



5. Kip bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de gemarineerde **kip** in 3-4min rondom goudbruin en knapperig.



3. Groenten snijden

Snijd de **bosui** in smalle ringetjes. Schil evt. de **mini-komkommers**, snijd ze in de lengte doormidden en verwijder de zaadjes met een lepel. Snijd de **komkommers** in 0,5cm brede plakjes.



6. Tortilla's opwarmen

Wikkel intussen de **tortilla's** in aluminiumfolie en leg 2-3min in de oven. Haal ze dan voorzichtig uit elkaar en beleg ze naar wens met de **wortelsla**, **kip**, **komkommer**, de **rest van de bosuiringen** en de **pinda's**. Rol de **wraps** op. Evt. kun je de gevulde **wraps** in aluminiumfolie of bakpapier wikkelen zodat ze opgerold blijven.