



## 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
- 1 zakje zwarte sesam <sup>11</sup>
- 3 kipdijfilets
- 1 wortel
- 1 rode kool
- 1 bosui
- 1 onbehandelde limoen
- 1 teen knoflook
- 50ml ketjap manis <sup>6</sup>
- 1x tortilla's <sup>1</sup>
- 1 zakje sriracha

## Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise <sup>3</sup>
- 3tl honing
- 2tl maizena
- 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.

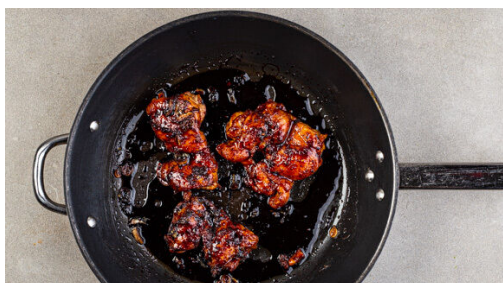
### Voedingswaarde per portie

calorieën 1120kcal, vet 60.1g, koolhydraten 96.8g, eiwit 44.1g



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



### 5. Wraps opwarmen

Verhit een grote droge koekenpan op middelhoog vuur en warm de **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 samen met de **helft van de rode kool** grof. Snijd de **bosui** in dunne ringen en houd het **witte deel** 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 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**.