



Kipwraps met spek en guacamole

met knapperige wortelsalade



ca. 25min



2 personen

Er zijn maar weinig dingen die een kipwrap nog lekkerder maken, maar een portie knapperig ontbijtspek is er absoluut een van. Je vult je wraps vandaag met malse kip, knapperige bacon, tomaat, paprika en een flinke schep guacamole. Erbij ingelegde ui en een kleurrijke wortelsalade. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 teen knoflook
- 1 rode ui
- 1x spekreepjes
- 2 kipdijfilets
- 1 tomaat
- 1 gele paprika
- 1x tortilla's ¹
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- 1el mayonaise ³
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- magnetron
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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! Snij 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 807kcal, vet 45.5g, koolhydraten 64.2g, eiwit 32.0g



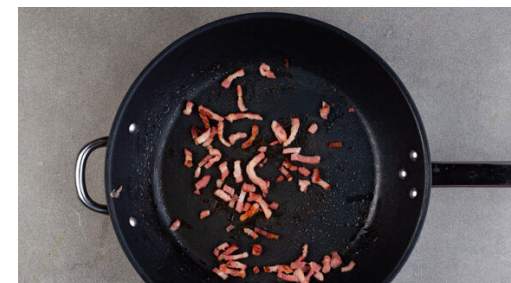
1. Ingrediënten voorbereiden

Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Pel en rasp de **knoflook** fijn. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Meng de **wortelrasp** met de **knoflook**, 1el mayonaise, 1el azijn en een snuf peper en zout.



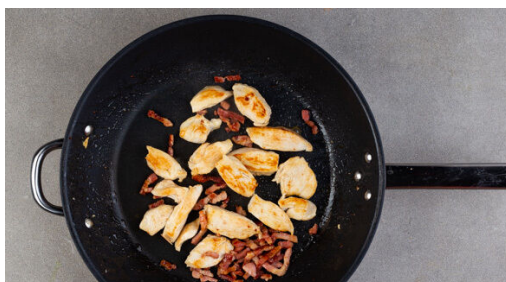
2. Ui inleggen

Meng 1tl suiker, ½tl zout, 50ml (wittewijn)azijn en 50ml warm water en roer tot het zout en de suiker opgelost zijn. Voeg de **ui** toe, roer door en zet opzij.



3. Spek bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 2tl plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Voeg het **spek** toe en bak 3-4min.



4. Kip toevoegen

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in reepjes. Bestrooi met een snuf peper en zout en voeg toe aan de pan met het **spek**. Braad 4-5min tot de **kip** gaar is en het **spek** knapperig is. Schep af en toe om.



5. Groenten snijden

Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne repen.



6. Afmaken & serveren

Stapel de **wraps** op elkaar en warm ze in ca. 20sec op 900W op in de magnetron (of om de beurt 15sec per kant in een droge koekenpan op middelhoog vuur). Giet de **ui** af. Vul de **wraps** met de **kip**, het **spek**, de **groenten**, de **ui** en de **guacamole**. Rol de **wraps** op en serveer ze met de **wortelsalade**.