



Wraps met pulled chicken en rode kool

met knapperige ui en zoete aardappelfriet



30-40min



2 personen

Pulled chicken is langzaam gegaarde, goed gekruide kipfilet die zo mals is dat je 'm met twee vorken makkelijk uit elkaar trekt. Dat klinkt toch heerlijk? Deze kip is tegenwoordig hartstikke populair, en als je onze pulled chicken-wraps met rode kool en cajunkruiden proeft, snap je meteen waarom. Hartig en voedzaam, zowel verrassend als heel geruststellend. Culinaire comfort food uit de hand - wat wil je nog meer?

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 ui
- 200g rodekoolreepjes
- 2 kippendijfilets
- 1 zakje cajunkruiden
- 1x tortilla's ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- 4el bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- ovenrek
- middelgrote kookpan
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 912kcal, vet 47.9g, koolhydraten 86.6g, eiwit 27.7g



1. Friet bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **zoete aardappel incl. schil** in frietjes van ca. 0,5cm dik. Meng ze op een bakplaat met bakpapier met 1el plantaardige olie en een snuf peper en zout. Rooster 20-25min in de oven, tot de **frietjes** knapperig en goudbruin zijn. Schep ze halverwege de baktijd om.



4. Vlees garen

Dep het **vlees** droog en voeg toe aan het kokende water en kook ca. 10min tot het **vlees** helemaal gaar is. Neem het **vlees** uit het water en trek met 2 vorken uit elkaar (of snijd in kleine stukjes). Meng de **pulled chicken** met 2el mayonaise, 2el lichte azijn, de **kruidenmix** en wat peper en zout.



2. Uienringen bakken

Meng een **beslag** van 3el bloem, 65ml water en een snuf peper en zout. Pel de **ui** en snijd in ringen van 0,5-1cm dik. Meng ze met 1el bloem en haal ze door het **beslag** zodat ze rondom bedekt zijn. Leg ze op een tweede bakplaat met bakpapier, besprenkel met 2el plantaardige olie en bak ze in 12-15min goudbruin in de oven.



5. Tortilla's opwarmen

Leg de **tortilla's** op een rooster in de oven en verwarm ze 2-3min.



3. Rode kool voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan 1,2L gezouten water aan de kook. Meng de **rodekoolreepjes** met een flinke snuf peper en zout, 1tl suiker en 1el azijn en kneed door.



6. Afmaken en serveren

Vul de tortilla's met de **pulled chicken**, de **rode kool** en de **uienringen**. Serveer met de **zoete aardappelfrietjes** en geef er evt. ketchup en mayonaise bij.