



V1: Mexicaanse wraps met kip

en rodekoolslaw met chili-limoensaus



30-40min



2 personen

Mexico heeft een van 's werelds rijkste streetfoodculturen en wij zijn vooral fan van goed gevulde wraps. Onze interpretatie bestaat uit knapperig gepaneerde kip, frisse limoensaus en een kraakverse slaw van rode kool en paarse wortel. Buen provecho!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 200g rodekoolreepjes
- 10g verse peterselie
- 1 onbehandelde limoen
- 1 Thaise rode chilipeper
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 zakje bakpoeder
- 1 kipfilet
- 1x tortilla's ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- 100g bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- grote koekenpan
- middelgrote koekenpan
- keukenweegschaal
- maatbeker
- garde
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 980kcal, vet 47.5g, koolhydraten 89.4g, eiwit 43.5g



1. Slaw maken

Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Meng met de **rodekoolreepjes**, 3el (wittewijn)azijn, 1tl suiker en een flinke snuf peper en zout. Knead stevig tot de **kool** zachter is. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof.



4. Kip door beslag halen

Verhit een middelgrote koekenpan met ca. 1cm plantaardige olie op middelhoog vuur. De olie is heet genoeg als een **druppel beslag** direct begint te borrelen. Haal intussen de **kipseepjes** een voor een door het **beslag**.



2. Saus maken

Rasp de **limoenschil** fijn. Halveer de **limoen**, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in parten. Verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt en hak de **chilipeper** fijn. Meng de **helft van de yoghurt** met **1tl limoenrasp, gehakte chilipeper naar smaak, 1-2tl limoensap** en 2el mayonaise. Breng op smaak met zout.



5. Kip bakken

Laat voorzichtig een paar **kipseepjes** in de olie glijden en bak ze in 5-6min rondom goudbruin en knapperig. Laat ze uitlekken op wat keukenpapier en herhaal portiegewijs met de **rest van de kip**.



3. Beslag voorbereiden

Klop met een garde een **glad beslag** van de **kruidenmix, 1tl bakpoeder**, 100g bloem, een snuf peper en zout en 150ml lauwwarm water. Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in de lengte in repen.



6. Wraps opwarmen

Verhit een grote droge koekenpan op middelhoog vuur en warm de **wraps** om de beurt op in ca. 15sec per kant. Verdeel de **kip** en **coleslaw** over de **wraps** en besprenkel met de **saus**. Rol de **wraps** op en garneer met de **peterselie**. Geef de **limoenpartjes** erbij.