



Supersnel V2: teriyakiwraps met bio- kipfilet

en pittige kimchi met peer



ca. 20min



2 personen

Kimchi is een van de hoekstenen van de Koreaanse keuken. Het is zo belangrijk, dat de Koreaanse overheid een kapitaal heeft uitgegeven om een kimchi te ontwikkelen die mee kon naar het International Space Station, zodat Koreaanse astronauten zelfs in de ruimte van hun nationale ingrediënt konden genieten. Reden genoeg om kimchi eens uit te proberen, bijvoorbeeld in deze heerlijke wraps. Naar de sterren en daar voorbij!

Wat je van ons krijgt

- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 2 biologische kipfilets
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1 peer
- 1 potje kimchi
- 1 komkommer
- 1 bosui
- 1x tortilla's ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp

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

Kooktip

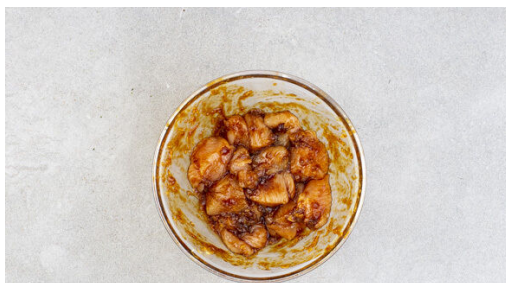
Als je een magnetron hebt, kun je de tortilla's op elkaar stapelen en ze bij 800W in 25-30sec opwarmen.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 744kcal, vet 24.9g, koolhydraten 70.7g, eiwit 9.8g



1. Vlees kruiden

Schil de **gember**, pel de **knoflook** en rasp of hak **beide** apart van elkaar fijn. Dep het **vlees** droog met keukenpapier, snijd het in hapklare stukjes en meng met de **teriyakisaus**, de **knoflook** en ca. **¾ van de gember**. Bewaar de **rest van de gember** voor stap 5.



4. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en voeg het **vlees incl. marinade** toe. Bak het **vlees** in 5-7min rondom gaar en goudbruin. Breng op smaak met peper en zout.



2. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in dikke, lange plakken. Meng ze met de **kimchi**. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne, lange plakjes. Snijd de **bosui** in ringetjes.



5. Tortilla's opwarmen

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en verwarm de **tortilla's** stuk voor stuk ca. 15sec min per zijde. Meng 2el mayonaise met de **rest van de gember**, 1tl water en een snufje zout.



3. Kimchi en peer opwarmen

Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **kimchi-peer** toe. Stoof 5-8min, de **peer** moet nog een bite hebben. Schep de **kimchi** en **peer** uit de pan en houd warm tot het serveren. Veeg de pan schoon.



6. Tortilla's maken

Beleg de **tortilla's** met de **teriyaki-kip**, **kimchi-peer** en **komkommer**. Besprenkel met de **sous**, bestrooi met de **bosui** en serveer ze open of vouw ze dicht.