

DINNERLY



Size+ Teriyaki-kip in wraps met komkommer, peer en pittige dip



ca. 25min



2 personen

Wraps zijn ideaal als je niet ingewikkeld wil doen maar wel goed wil eten. Je bereidt snel de ingrediënten, draait de wraps in elkaar en iedereen eet lekker met de handen. Je kunt ook de onderdelen op tafel zetten en de eters zelf hun perfecte wrap laten bouwen. De smaken die we vandaag presenteren zijn ook nog eens heel creatief: in teriyaki gemarineerde kip met fris-zoete peer en een pittige dip. Geniet ervan!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kipfilet
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1 peer
- 1 grote komkommer
- 1 rode chilipeper
- 1x tortilla's ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 3el mayonaise ³
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- keukenrasp

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

KOOKTIP

De resterende tortilla's kun je invriezen voor een ander gerecht.

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 782kcal, vet 39.5g, koolhydraten 68.3g, eiwit 37.3g



1. Vlees marineren

Pel 1 teen knoflook en rasp 'm fijn. Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Snij het in reepjes van ca. 2cm breed en meng met de **helft van de teriyakisaus**, de knoflook en een snuf zout. Snij de **peer incl. schil** in vieren, verwijder het klokhuis en snij het **vruchtvlees** in lange, dunne plakjes.



2. Ingrediënten bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak het **vlees** in 5-7min rondom gaar. Proef een stukje en voeg naar smaak **meer teriyakisaus** en evt. peper en zout toe. Haal de pan van het vuur. Verhit een middelgrote koekenpan zonder olie en bak de **peer** 5-7min op middelhoog vuur. Schep uit de pan en zet afgedekt opzij. Veeg de pan schoon.



3. Komkommer snijden

Snij de **komkommer** doormidden. Snij **een helft** in stengels van ca. 0,5cm dik. Snij de **andere helft** in de lengte in vieren en dan in dunne plakjes. Meng de **plakjes** met 1el olijfolie, 1el azijn en een snuf suiker, peper en zout.



4. Dip maken

Snij de **chilipeper** in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten en snij heel fijn – gebruik minder als je het niet al te scherp wil hebben. Maak een **dip** van de **chilipeper**, 3el mayonaise, 1el water en een snuf peper en zout. Verhit opnieuw de middelgrote koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en verwarm **4 tortilla's** achter elkaar ca. 30sec per kant.



5. Wraps vullen en serveren

Besmeer de **warme tortilla's** naar smaak met de **dip** en beleg ze met de **kip**, **peer** en **stengels komkommer**. Vouw de **wraps** dicht en serveer met de **komkommersalade**.



6. Pittig of pittig?

Er zijn allerlei vormen van pittig. Zo eten mensen die geen cayenne aankunnen soms wel graag wasabi. Als je niet zo van de peper in dit gerecht houdt, kun je ook een stukje verse gember schillen en fijn raspen. Roer dit door de dip voor een andere scherpe smaak. Of gebruik ze allebei, als je durft!