



Kipwraps met guacamole

met babyromana, tomaat en limoen



ca. 25min



2 personen

Het is weer tijd voor een zomerse maaltijd! Onze hartige wraps zijn tot de rand gevuld met Mexicaans gekruide kipreepjes en worden vergezeld door tomaat, sla, ui, limoen en natuurlijk romige guacamole. ¡Viva tortilla!

Wat je van ons krijgt

- 2 kroppen babyromanasla
- 1 rode ui
- 2 tomaten
- 1 onbehandelde limoen
- 250g Mexicaanse kipreepjes
- 1x tortilla's ¹
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- 2el tomatenketchup
- peper en zout
- honing of suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 872kcal, vet 40.4g, koolhydraten 63.4g, eiwit 33.6g



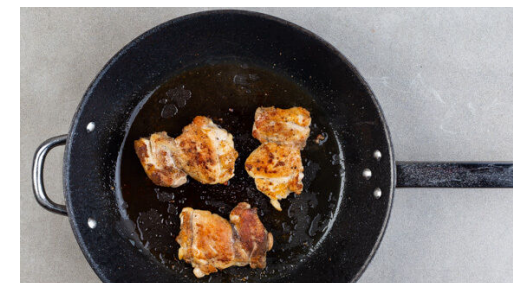
1. Groenten snijden

Verwijder de stronkjes en snijd de **babyromana** in reepjes. Pel, halveer en snijd de **ui** in reepjes. Verwijder de kern en snijd de **tomaten** in blokjes.



2. Dressing kloppen

Halveer de **limoen**, rasp de schil van **1 limoenhelft** fijn en pers 'm uit. Klop een **dressing** van het **limoensap**, een **½tl limoenrasp**, 1el plantaardige olie, 1el water en een snuf peper, zout en suiker (of een drupje honing). Gebruik evt. **meer limoensap** en **-rasp** of gebruik de **rest van de limoen** voor een ander recept.



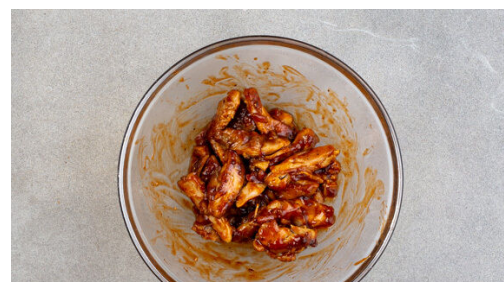
3. Kip braden

Verhit een grote koekenpan met 2el plantaardige olie op middelhoog vuur. Braad de **kipreepjes** in 4-5min per kant goudbruin en gaar.



4. Wraps opwarmen

Verhit een 2e grote koekenpan op middelhoog vuur en warm de **wraps** om de beurt op in 30sec per kant. Houd de **wraps** afgedekt warm tot het serveren.



5. Kip marineren

Meng het **vlees** met 2el tomatenketchup en een flinke snuf peper en zout.



6. Wraps vullen

Verdeel de **guacamole** over de **wraps** en beleg ze met de **kipreepjes**, en wat **sla**, **ui** en **tomaat**. Vouw de **wraps** dicht en zet ze evt. vast met een satéprikker. Schep de **overgebleven groenten** om met de **dressing** en serveer als **salade** bij de **wraps**.