

DINNERLY



Express+ Kipwraps met guacamole met sinaasappel en frisse salade



binnen 20min



2 personen

Wraps zijn een geweldig diner als je geen zin hebt om lang te koken. Je draait ze zo in elkaar, ze zien er goed uit en eventuele restjes kunnen de volgende dag koud worden gegeten. Vandaag beleg je tortilla's met romige guacamole, sappige kip en knapperige salade. Het is een beetje fruitig door de sinaasappelpartjes, die heerlijk samengaan met de hartige ingrediënten. Dus rol die tortilla's op tot wraps en geniet!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1 kipfilet
- 1 bakje guacamole
- 2 kroppen babyromanasla
- 1 wortel
- 1x tortilla's ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

- middelgrote koekenpan
- dunschiller

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

KOOKTIP

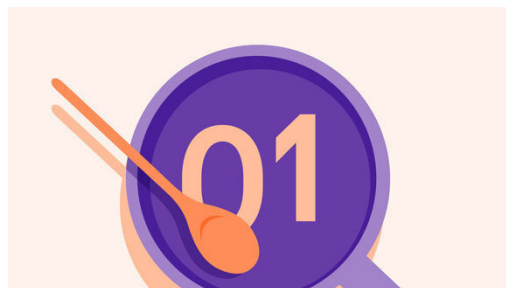
Zo rol je tortilla's op zonder geknoei: verdeel de vulling in het midden van de tortilla, vouw 1/3 van de onderkant over de vulling, vouw de zijanten naar binnen en rol vanaf de onderkant op.

ALLERGENEN

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

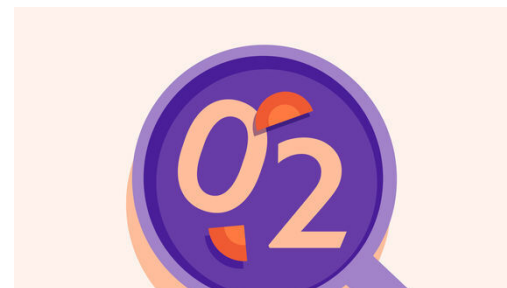
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 836kcal, vet 43.0g, koolhydraten 70.8g, eiwit 39.5g



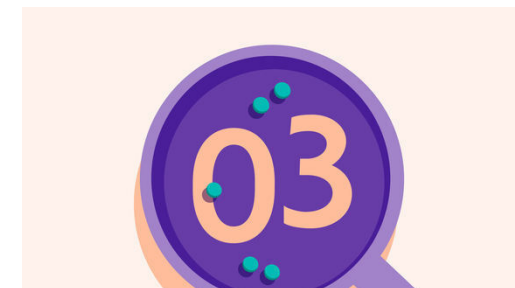
1. Sinaasappel snijden

Schil de **sinaasappel** met een mesje en verwijder daarbij ook het witte deel onder de schil. Scheid de **partjes** voorzichtig van elkaar.



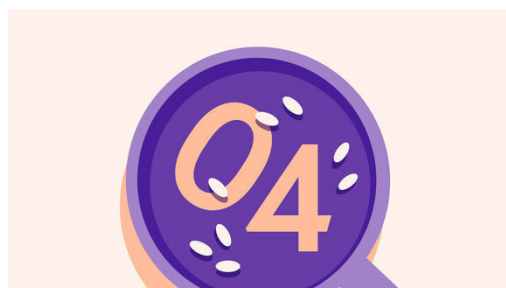
2. Vlees bakken

Meng 2el bloem met een snuf peper en zout. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in hapklare stukjes. Wentel het **vlees** door het bloemmengsel. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur en bak het **vlees** in 4-5min rondom goudbruin.



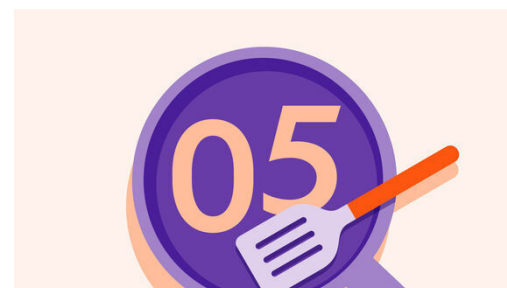
3. Guacamoleroom maken

Meng de **guacamole** met 3el mayonaise. Snij de **kroppen sla** door vieren, verwijder de stronk en snij dwars in hapklare stukken. Schil of schrob de **wortel** evt. en schaaft 'm met een dunschiller in dunne, lange linten.



4. Salade maken

Hussel de **sla** en de **wortellinten** om met 1el lichte azijn, een 1/2tl zout en een snuf peper. Haal het **gebakken vlees** uit de pan en laat uitlekken op een stuk keukenpapier. Veeg de pan schoon.



5. Tortilla's beleggen

Verwarm de **tortilla's** één voor één ca. 15sec per kant in de koekenpan op middelhoog vuur. Bestrijk ze met de **guacamolecrème** en beleg ze met de **salade**, de **sinaasappelpartjes** en het **vlees**. Klap de randen van de **tortilla's** naar binnen en rol ze op tot **wraps**. Serveer evt. **overgebleven salade** en **sinaasappelpartjes** ernaast.



6. (Groente)gasten welkom!

Deze wraps lenen zich uitstekend voor het opmaken van restjes. Heb je nog een extra wortel of een stuk paprika in de koelkast liggen? Geen probleem: snij of rasp ze klein en gebruik ze als beleg voor de wraps. Eet smakelijk!