



V2: Wraps met biologische kip en appel

met rode ui en dragonvinaigrette



20-30min



2 personen

Dragon wordt volop gebruikt in de Franse keuken. De smaak is intens en zit tussen anijszaad en vanille in, een perfecte match voor jouw malse kipstukjes. Je mengt de verse dragon niet alleen met de sla, maar je gebruikt het ook om de lauwwarme vinaigrette aan te maken. Vul de wraps met de salade en kip voor een makkelijk en lekker avondmaal.

Wat je van ons krijgt

- 10g verse dragon
- 1x biologische kipstukjes
- 1 komkommer
- 1 rode ui
- 1 appel
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 onbehandelde citroen
- 50g mesclun
- 1x tortilla's ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote koekenpan

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

Kooktip

De rest van de tortilla's kun je invriezen voor een andere keer.

Allergenen

gluten (1), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 680kcal, vet 28.2g, koolhydraten 68.8g, eiwit 39.9g



1. Kip braden

Pluk de **helft van de dragonblaadjes** en hak ze fijn. Dep de **kipstukjes** droog en meng ze met **1/3 van de dragon**, 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en braad de **kip** in 3-4min rondom aan. Schep op een bord en bewaar de pan.



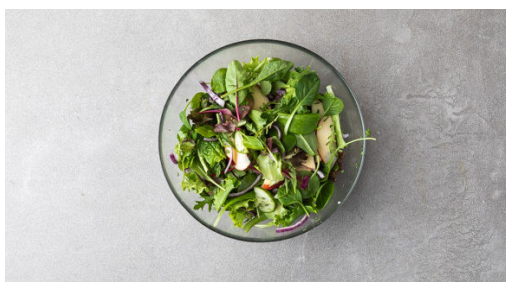
2. Groente snijden

Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in dunne schijfjes. Snijd de **bleekselderij** in schuine plakjes. Schep de **komkommer, ui, appel** en **bleekselderij** om met de **rest van de dragon**.



3. Dressing maken

Pers de **citroen** uit. Klop een **dressing** van **1-2el citroensap**, 2el olijfolie, 1el azijn en 1tl suiker. Schenk de **dressing** met 2el water bij de **achtergebleven braadsappen** in de koekenpan. Zet de pan terug op middelhoog vuur en laat de **dressing** voor de helft inkoken.



4. Salade mengen

Meng de **mesclun** met de **groente-appelsalade**.



5. Salade afmaken

Voeg de **kip** en de **dressing** toe aan de **salade** en meng goed. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



6. Wraps opwarmen

Veeg de pan schoon en verwarm op middelhoog vuur. Warm **4 tortilla's** om de beurt op, in ca. 15sec per kant. **Tip:** je kunt de **4 tortilla's** ook opstapelen en 35-40sec op 800W in de magnetron opwarmen. Vul de **wraps** met de **kipsalade** en serveer.