



V2: Mexicaanse wraps met biologische kip

en rodekoolslaw met chili-limoensaus



30-40min



2 personen

Mexico heeft een van 's werelds rijkste streetfoodculturen en wij zijn vooral fan van goed gevulde wraps. Onze interpretatie bestaat uit knapperig gepaneerde bio-kip, frisse limoensaus en een kraakverse slaw van rode kool en paarse wortel. Buen provecho!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 200g rodekoolreepjes
- 10g verse peterselie
- 1 onbehandelde limoen
- 1 Thaise chilipeper
- 1 beker zure room ⁷
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 zakje bakpoeder
- 2 biologische kipfilets
- 1x tortilla's ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- 200g bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- keukenweegschaal
- maatbeker
- garde
- 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 andere keer.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1317kcal, vet 63.0g, koolhydraten 116.3g, eiwit 67.0g



1. Slaw maken

Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Meng met de **rodekoolreepjes**, 3el (wittewijn)azijn, 1tl suiker en een flinke snuf peper en zout. Kneed stevig tot de **kool** zachter is. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof.



4. Kip door beslag halen

Verhit een grote koekenpan met ca. 1cm plantaardige olie op middelhoog vuur. De olie is heet genoeg als een **druppel beslag** direct begint te borrelen. Haal intussen de **kipreepjes** een voor een door het **beslag**.



2. Saus maken

Rasp de **limoenschil** fijn. Halveer de **limoen**, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in parten. Verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt en hak de **chilipeper** fijn. Meng de **helft van de zure room** met **1tl limoenrasp, gehakte chilipeper naar smaak, 1-2tl limoensap** en 2el mayonaise. Proef en breng op smaak met zout.



5. Kip bakken

Laat voorzichtig een paar **kipreepjes** in de olie glijden en bak ze in 5-6min rondom goudbruin en knapperig. Laat ze uitlekken op wat keukenpapier en herhaal portiegewijs met de **rest van de kip**.



3. Beslag voorbereiden

Klop met een garde een **glad beslag** van de **helft van de kruidenmix, 2tl bakpoeder, 200g bloem, een flinke snuf peper en zout** en 300ml lauwwarm water. Dep de **kipfilets** droog en snijd in de lengte in repen.



6. Tortilla's opwarmen

Verhit een tweede grote droge koekenpan op middelhoog vuur en warm **4 tortilla's** om de beurt op in ca. 15sec per kant. Verdeel de **kip** en **coleslaw** over de **tortilla's** en besprenkel met de **saus**. Rol op tot **wraps** en garneer met de **peterselie**. Geef de **limoenpartjes** erbij.