

DINNERLY



<650kcal Indiase kipwraps met ingelegde ui en geroosterde currybloemkool



ca. 30min



2 personen

Curry eten we meestal met rijst, maar vandaag gooien we de boel eens helemaal om. We marinieren bloemkool met madraskruiden en vouwen deze samen met malse kip in tortillawraps. Dan nog een yoghurt dip erbij en we hebben weer iets grandioos gemaakt. En we hebben een gloednieuw recept geleerd!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kleine bloemkool
- 1 kipfilet
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 1 rode ui
- 1x tortilla's ¹
- 1 kuipje yoghurt ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- ovenrek
- aluminiumfolie

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

KOOKTIP

Overgebleven tortilla's kun je invriezen voor later.

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 643kcal, vet 26.1g, koolhydraten 54.5g, eiwit 42.5g



1. Bloemkool en kip snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **bloemkool** in hapklare roosjes. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in stukjes van 2-3cm.



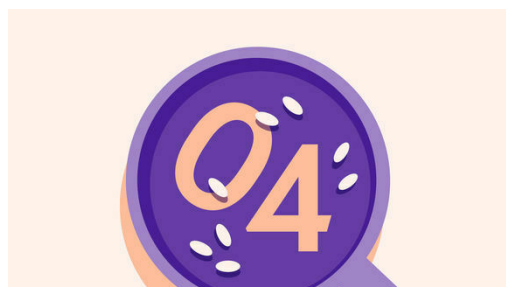
2. Ingrediënten voorbereiden

Hussel de **bloemkool** om met de **helft van de madraskruiden**, 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Verdeel dan over een bakplaat met bakpapier. Meng de **kipstukjes** met 1el olijfolie en een snuf zout.



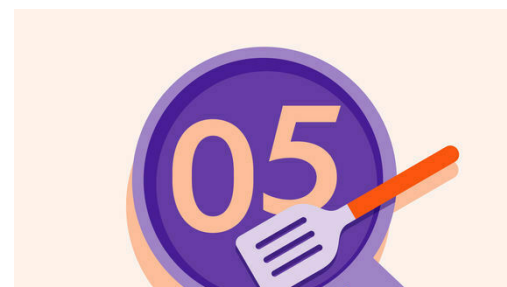
3. Ingrediënten roosteren

Rooster de **bloemkool** 15-20min in de oven tot ie goudbruin en een beetje krokant is. Leg na 5min bakken de **kipstukjes** op de **bloemkool** en bak mee tot ze gaar zijn.



4. Ui inleggen

Pel en halveer de **ui** en snij in dunne reepjes. Meng de **ui** met 1tl (witte) azijn, 1el water, ½tl suiker en een flinke snuf zout. Zet opzij om in te trekken. Stapel **4 tortilla's** op elkaar, wikkel ze in aluminiumfolie en verwarm ze 3-4min op een rek in de oven.



5. Dip maken

Meng de **yoghurt** met de **rest van de madraskruiden** en wat peper en zout. Bestrijk de **tortilla's** met de **yoghurtdip** en beleg ze met de **bloemkool**, **kip** en **ingelegde ui**. Vouw een stukje van de onderkant naar binnen en dan de zijanten over elkaar – zet evt. vast met een tandenstoker.



6. Heb je dat ook knapperig?

Deze bloemkool is lekker krokant. Om wat extra knapperigheid toe te voegen, kun je wat ijsbergsla (of een andere soort sla) in een paar grove stukken scheuren en aan de wraps toevoegen.