



<650kcal V: Wraps met biologische kip

met tomaten en een knapperige appelslaw



20-30min



2 personen

Het is weer tijd voor wraps! Vandaag draai je een variant in elkaar met een bijzondere zuurfrisse appelslaw, malse stukjes biologische kip en tomatenpartjes. Je zet het zo op tafel, iedereen vindt het lekker en het scheelt ook nog in de afwas. Smullen maar!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 appel
- 1 bosui
- 200g wittekoolreepjes
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 2 tomaten
- 1x biologische kipstukjes
- 1x tortilla's ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- 2 middelgrote koekenpannen
- keukenrasp

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

Kooktip

Wil je de wraps stevig oprollen zonder dat er vulling uitlekt? Sla dan eerst de korte eindjes naar binnen en leg een lange zijde over de vulling heen. Rol strak op en zet evt. vast met prikkertjes.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 589kcal, vet 13.2g, koolhydraten 70.6g, eiwit 43.5g



1. Slaw maken

Schil of schrob de **wortel** evt. en rasp 'm grof. Verwijder het klokhuis en rasp de **appel** ook grof. Hak de **bosui** fijn. Meng de **wittekoolreepjes** met de **wortel**, de **appel** en de **bosui**. Voeg de **yoghurt**, 1½el azijn, de **kruidenmix** en een flinke snuf zout toe en kneed alles grondig met je handen.



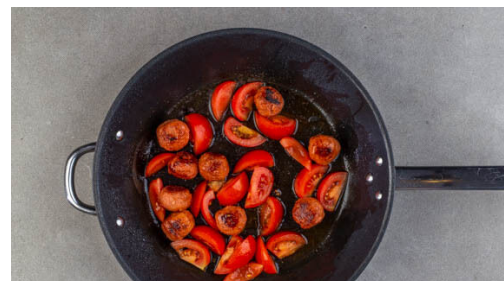
4. Tortilla's opwarmen

Verhit een tweede middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en verwarm **4 tortilla's** om de beurt 15-20sec per kant. Neem de pan van het vuur en leg de **tortilla's** op een stapeltje in de pan en dek af om ze warm te houden. **Tip:** de overige tortilla's kun je invriezen voor een andere keer.



2. Tomaten snijden

Snijd de **tomaten** in ca. 0,5cm brede partjes.



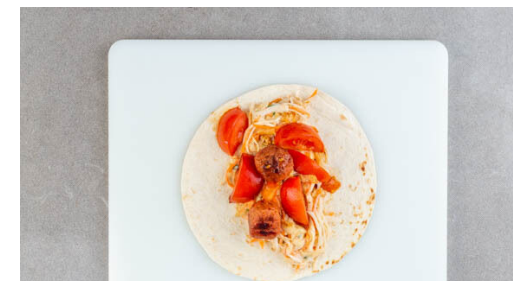
5. Tomaat toevoegen

Voeg de **tomaat** toe aan de pan met **vlees** en bak ca. 1min mee. Breng op smaak met peper en zout.



3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met ½el olijfolie en bak het **vlees** in 4-5min rondom bruin.



6. Wraps afmaken

Beleg de **tortilla's** met **vlees**, **tomaat** en **appelslaw**. Vouw ze dicht en rol ze op tot **wraps**. Serveer met de **overgebleven appelslaw**