



Snelle kipwraps

met gebakken babyromanasla en guacamole



ca. 20min



2 personen

Op die chaotische doordeweekse dagen waarop alles in de soep loopt, is koken het laatste waar je aan wil denken. Maar om nou nóg een keer diepvriespizza op tafel te gooien... Voor dit soort dagen ontwikkelden wij deze snelle wraps, met zoetpittige kip, frisse tomaatjes, gebakken sla en lekker veel guacamole. Snel, vullend en gezond. Kun je morgen gewoon weer de handdoek in de ring gooien en naar de snackbar sloffen.

Wat je van ons krijgt

- 1 onbehandelde limoen
- 1 rode ui
- 2 kroppen babyromanasla
- 1 tomaat
- 250g Mexicaanse kipreepjes
- 1x tortilla's ¹
- 1 bakje guacamole

Wat je thuis nodig hebt

- ½el honing
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- magnetron
- grote koekenpan

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

Kooktip

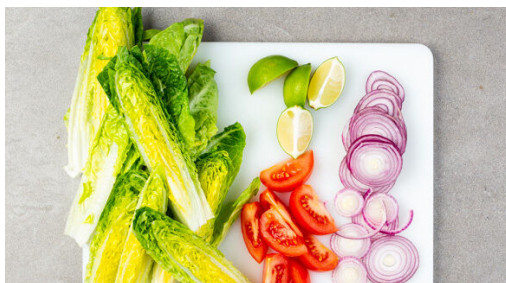
De overgebleven tortilla's kun je invriezen.

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 757kcal, vet 28.8g, koolhydraten 59.5g, eiwit 34.2g



1. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **limoen** in kwarten. Pel de **ui** en snijd in dunne ringen. Snijd de **kroppen babyromanasla** in de lengte door vieren en verwijder de onderste 1-2cm van de **stronk**. Het is niet erg wanneer er een paar **blaadjes** loskomen. Snijd de **tomaat** in achten.



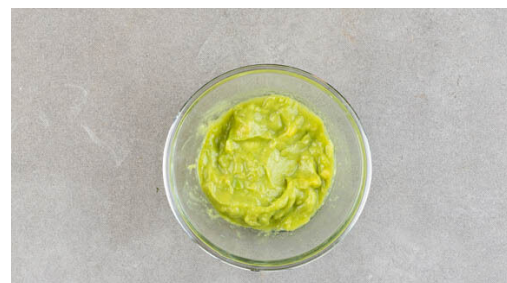
4. Tortilla's opwarmen

Stapel **4 tortilla's** op elkaar en verwarm 35-40sec in de magnetron op 800W. **Tip:** als je geen magnetron hebt, kun je de **tortilla's** ook om en om ca. 15sec per kant in een droge koekenpan op middelhoog vuur verwarmen.



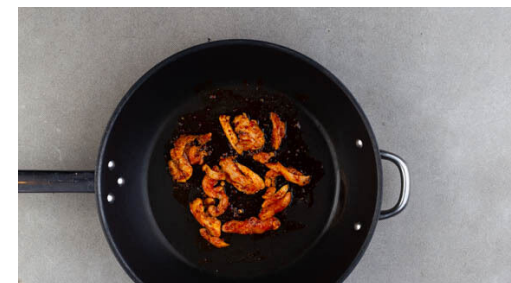
2. Sla bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur en bak de **sla** 2-3min, tot de randen licht gebruind zijn en de binnenkant nog knapperig is. Schep tijdens het bakken regelmatig om. Breng de **sla** op smaak met een flinke snuf zout, haal uit de pan en zet opzij op een bord voor later.



5. Guacamole verfijnen

Breng de **guacamole** op smaak met een beetje **limoensap** en peper en zout.



3. Vlees bakken

Verhit dezelfde koekenpan op medium tot hoog vuur met 1tl plantaardige olie en bak het **vlees** ca. 5min. Zet het vuur lager. Bedruppel het **vlees** met ½el honing en breng op smaak met zout. Roer goed door en neem de pan van het vuur.



6. Wraps vullen

Vul de **wraps** met wat **gebakken sla**, de **tomaat**, **kip**, **ui** en **guacamole**. Bedruppel met **limoensap naar smaak** en vouw de **wraps** dicht. Serveer met de **rest van de sla** en evt. **overgebleven toppings**.