



Wrap met teriyakikip

plus wortelsalade en crunchy pinda's



ca. 20min



2 personen

Vandaag staan er wraps met een eigenwijze touch op tafel! Waar in Zuid-Amerika de tortilla's met een frisse tomatensalsa of romige avocadodip worden geserveerd, gaan wij met de in teriyakisaus gemarineerde kippendijfilets volledig op de Aziatische toer. De kraakverse wortelsalade, mayonaise en komkommerplakjes tillen ons favoriete streetfood naar een hoger niveau!

Wat je van ons krijgt

- 3 kippendijfilets
- 1 zakje teriyakisaus ^{1,6}
- 5g Yoko's Tofu spice mix ¹⁰
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 minikomkommer
- 2 zakjes Zaanse mayonaise ^{3,10}
- 1x wraps ¹
- 1 zakje pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- oven
- keukenrasp

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

Kooktip

Je kunt de wraps in aluminiumfolie of bakpapier wikkelen zodat ze goed opgerold blijven.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), pinda's (5), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

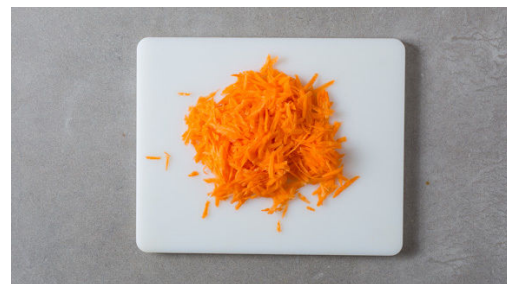
Voedingswaarde per portie

calorieën 841kcal, vet 44.7g, koolhydraten 62.7g, eiwit 43.1g



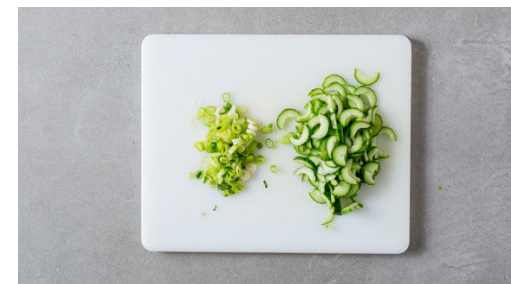
1. Kip marineren

Verwarm de oven voor op 200°C. Dep de **kippendijfilets** droog en snijd ze in repen. Meng de **kip** in een kom met de **teriyakisaus** en **tofu spice mix**. Zet opzij om te marineren.



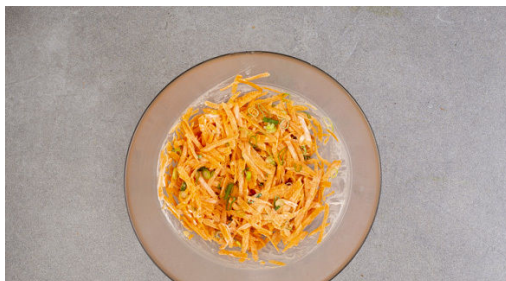
2. Wortel raspen

Schil evt. de **wortel** en rasp hem grof.



3. Groenten snijden

Snijd de **bosui** in dunne ringetjes. Snijd de **minikomkommer** in de lengte doormidden en snijd ze in plakjes, schraap evt. de zaadjes er met een lepel uit.



4. Salade mengen

Meng in een kom de **wortel** met de **mayonaise** en de **helft van de bosuiringen**. Breng de **salade** op smaak met peper en een flinke snuf zout.



5. Kip bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kippendijfilets** in 3-5min rondom goudbruin en gaar.



6. Wraps opwarmen

Wikkel **4-6 wraps** in aluminiumfolie en warm ze in 2-3min in de oven op (maak van de **resterende wraps** tortillachipjes of bewaar ze voor een ander recept). Beleg de **wraps** met de **wortelsla**, **kip**, **komkommer**, de **rest van de bosui** en de **pinda's**. Rol de **wraps** op (zie kooktip, links).