



Zeewierwraps met misokip

en gegrilde paksoi met crunchy pinda's



20-30min



2 personen

Dit gerecht brengt alle pluspunten uit de Japanse keuken samen. De met zilte zeewier gemaakte wraps vul je met misokip, gegrilde paksoi en zoute pinda's. En de wraps van Sea More Food zijn niet alleen lekker, ze zijn ook goed voor het milieu. Voor het groeien van zeewier is alleen zonlicht en oceaanwater nodig. Iedere verpakking spaart daarom een stuk land ter grootte van de verpakking plus 50 liter water uit. Mooi!

Wat je van ons krijgt

- 2 wortels
- 1 bosui
- 1 zakje pinda's ⁵
- 1 sachet sesamolie ¹¹
- 1 zakje misopasta ^{1,6}
- 1 kipfilet
- 10g verse koriander
- 1 paksoi
- 1x zeewierwraps ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- plantaardige olie

Kookgerei

- barbecue of grillpan
- staafmixer
- keukenrasp

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

Kooktip

Zien of je stukje kip gaar is? Maak een kleine snee in het midden van de filet. Is het braadvocht helder en het vlees zo goed als wit? Dan is de kip gaar.

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 671kcal, vet 31.0g, koolhydraten 58.6g, eiwit 39.4g



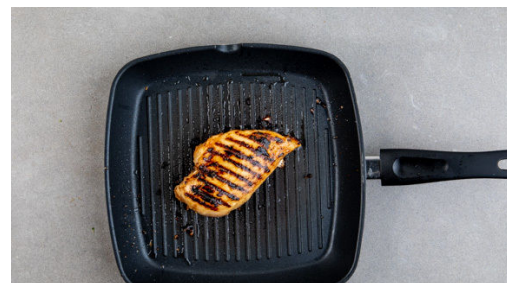
1. Salade maken

Steek de BBQ aan of verhit bij stap 2 een grillpan op middelhoog vuur. Rasp de **wortels** grof. Snijd de **bosui** in ringen. Hak de **pinda's** grof. Meng de **wortel** in een kom met **2/3e van de bosui, pinda's, sesamolie**, 3-4el azijn (bij voorkeur rijst- of wittewijnazijn) en een flinke snuf zout en peper.



4. Paksoi grillen

Verwijder de **stronk** (ongeveer 5cm, dit is afhankelijk van de grootte van de grillpan) en snijd de **paksoi** dan in de lengte in parten. Meng de **paksoi** met 1el olie en 1/8tl zout. Leg de **paksoi** op de BBQ of in de grillpan en bak in 5-6min rondom gaar.



2. Kip bakken

Meng de **misopasta** met 1-2el plantaardige olie. Dep de **kipfilets** droog en wrijf ze in met de **misomarinade**. Bak de **kip** 4-5min per zijde op de BBQ of in de grillpan goudbruin en gaar (**zie kooktip, links**). Neem de **kip** van de hittebron en zet opzij.



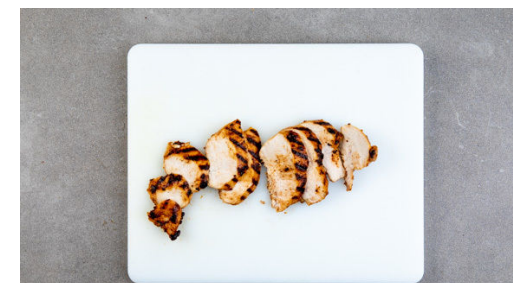
5. Wraps opwarmen

Bak de **wraps** stuk voor stuk 30sec-1min per zijde op de BBQ of in de grillpan totdat ze warm zijn.



3. Saus maken

Doe de **helft van de salade** met 5el water en 1el olijfolie in een hoge (maat)beker. Pureer glad met een staafmixer en voeg evt. een beetje meer water toe als de **saus** te dik is. Hak de **koriander** grof en roer door de **rest van de salade**.



6. Wraps beleggen

Snijd de **kip** in plakjes. Besmeer de **wraps** met de **saus** en beleg ze met de **salade, paksoi** en **kip**. Bestrooi met de **rest van de bosui**.