

DINNERLY



Kipwraps met guacamole met sinaasappel en frisse salade



ca. 20min



2 personen

Wraps zijn een geweldig diner als je geen zin hebt om lang te koken. Je draait ze zo in elkaar, ze zien er goed uit en eventuele restjes kunnen de volgende dag koud worden gegeten. Vandaag beleg je tortilla's met romige guacamole, sappige kip en knapperige salade. Het is een beetje fruitig door de sinaasappelpartjes, die heerlijk samengaan met de hartige ingrediënten. Dus rol die tortilla's op tot wraps en geniet!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1x kipstukjes
- 1 bakje guacamole
- 200g ijsbergsla-melange
- 1x tortilla's ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 3el mayonaise ¹
- 2el bloem ²
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote koekenpan

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

KOOKTIP

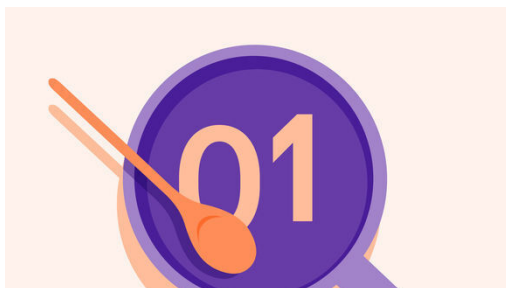
Overgebleven tortilla's kun je prima invriezen en zo lang bewaren.

ALLERGENEN

eieren (1), gluten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

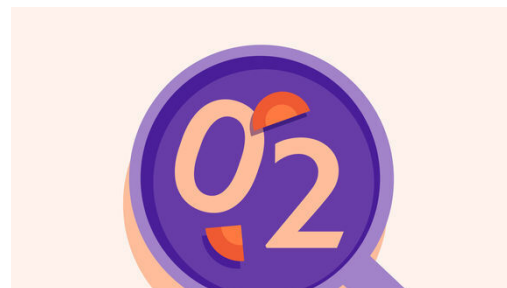
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 833kcal, vet 48.2g, koolhydraten 65.8g, eiwit 36.3g



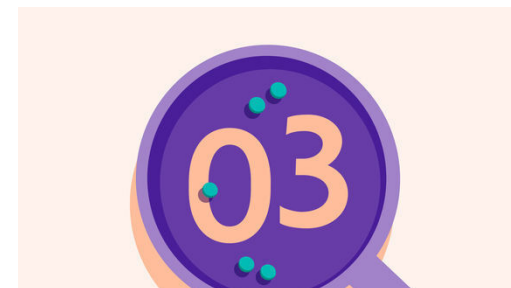
1. Sinaasappel snijden

Schil de **sinaasappel** met een mesje en verwijder daarbij ook het witte deel onder de schil. Scheid de **partjes** voorzichtig van elkaar.



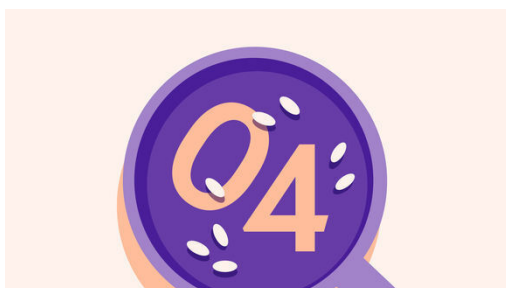
2. Vlees bakken

Meng 2el bloem met een snuf peper en zout. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en wentel door het bloemmengsel tot de stukjes gelijkmatig bedekt zijn. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak het **vlees** in 4-5min rondom goudbruin.



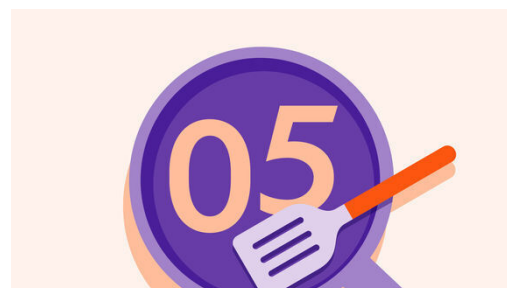
3. Guacamoleroom maken

Meng de **guacamole** met 3el mayonaise.



4. Salade maken

Hussel de **slamelange** om met 1el lichte azijn, een ½tl zout en een snuf peper. Haal het **gebakken vlees** uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Veeg de pan schoon.



5. Tortilla's beleggen

Verhit de pan zonder olie op middelhoog vuur. Verwarm dan **4 tortilla's** één voor één ca. 15sec per kant. Bestrijk ze met de **guacamoleroom** en beleg ze met wat **sla**, wat **sinaassappelpartjes** en het **vlees**. Klap de randen van de **tortilla's** naar binnen en rol ze op tot **wraps**. Serveer de **overgebleven salade** en **sinaassappelpartjes** ernaast.



6. (Groente)gasten welkom!

Deze wraps lenen zich uitstekend voor het opmaken van restjes. Heb je nog een extra wortel of een stuk paprika in de koelkast liggen? Geen probleem: snij of rasp ze klein en gebruik ze als beleg voor de wraps. Eet smakelijk!