



Wraps met hoisin-kip

met peer, komkommer en sla



ca. 20min



2 personen

Na een lange dag heb je niet altijd zin om uitgebreid te koken. Maar je wil wel lekker en voedzaam eten op tafel kunnen zetten. Dan zijn wraps vaak een goede keuze! Vandaag marineer je kipstukjes in bijzondere tamari-sojasaus en hoisin, snijd je snel wat verse groente en fruit en maak je een makkelijke dip. Nog even in de wraps rollen en genieten maar!

Wat je van ons krijgt

- 1x kipstukjes
- 25ml tamari-sojasaus ⁴
- 50ml hoisinsaus ^{2,3,4}
- 1 peer
- 1 komkommer
- 2 kroppen babyromanasla
- 1 bosui
- 1x tortilla's ²

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- 2 middelgrote koekenpannen

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

Kooktip

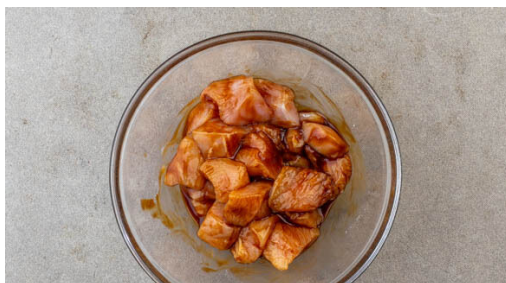
Van overgebleven tortilla's kun je zelf tortillachips maken! Snij ze in driehoeken, meng er olijfolie en zout doorheen en bak ze ca. 8min op 180°C (160°C hetelucht) in de oven.

Allergenen

eieren (1), gluten (2), sesamzaad (3), soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 780kcal, vet 39.4g, koolhydraten 68.4g, eiwit 37.0g



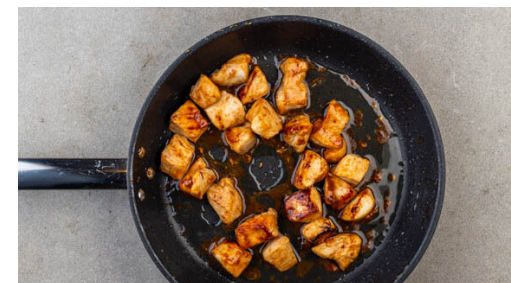
1. Vlees marineren

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en meng het met 1tl bloem, de **sojasaus** en de **helft van de hoisinsaus**.



2. Ingrediënten snijden

Snijd de **peer** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd het **vruchtvlees** in dunne plakken. Halveer de **komkommer** overdwars en snijd dan in de lengte in dunne reepjes. Verwijder de harde onderkant van de **sla** en snijd de **sla** in de lengte in lange repen. Snijd de **bosui** in dunne, schuine ringen.



3. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **kipstukjes** in 5-8min rondom goudbruin en gaar.



4. Tortilla's opwarmen

Verhit een tweede middelgrote koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en verwarm **4 tortilla's** om de beurt 15-30sec per kant. Wikkel de **tortilla's** in een theedoek om ze warm te houden. De **rest van de tortilla's** kun je voor een ander recept bewaren – zie ook de **kooktip** links.



5. Dip maken

Maak een **romige dip** van 2el mayonaise, 1tl lichte azijn en de **rest van de hoisin**. Kruid met een snufje peper en zout.



6. Wraps afmaken en serveren

Bestrijk de **verwarmde tortilla's** met de **dip** en beleg met het **vlees**, de **sla**, **komkommer** en **peer**. Bestrooi met de **bosui**, rol ze op en serveer.