



Kipwraps met guacamole

met babyromana, tomaat en limoen



ca. 20min



2 personen

Het is weer tijd voor een frisse en vrolijke maaltijd! Onze hartige wraps zijn tot de rand gevuld met Mexicaans gekruide kipreepjes en worden vergezeld door tomaat, sla, ui, limoen en natuurlijk romige guacamole. ¡Viva tortilla!

Wat je van ons krijgt

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

Wat je thuis nodig hebt

- 2el tomatenketchup
- peper en zout
- honing of suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- keukenrasp
- citruspers

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

Kooktip

De rest van de tortilla's kun je invriezen voor later.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 883kcal, vet 41.4g, koolhydraten 62.7g, eiwit 34.6g



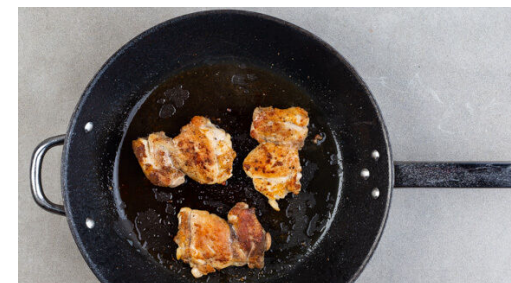
1. Groente snijden

Verwijder de harde onderkant van de **sla** en snijd de **sla** in dunne reepjes. Pel en halveer de **ui** en snijd in reepjes. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snijd ze in blokjes.



2. Dressing kloppen

Halveer de **limoen**, rasp de schil van **1 limoenhelft** fijn en pers de **limoen** uit. Klop een **dressing** van het **limoensap**, **½tl limoenrasp**, 1el plantaardige olie, 1el water en een snuf peper, zout en suiker (of een drupje honing). Proef en voeg naar smaak **meer limoensap** en **-rasp**, peper en/of zout toe.



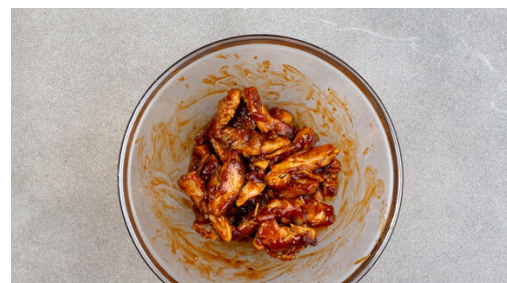
3. Kip braden

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **kipreepjes** in 4-5min rondom goudbruin en gaar.



4. Tortilla's opwarmen

Verhit een 2e grote koekenpan op middelhoog vuur en warm **4 tortilla's** om de beurt op in 30sec per kant. Houd de **tortilla's** afgedekt warm tot het serveren.



5. Kip marineren

Meng het **gebakken vlees** met 2el tomatenketchup en een flinke snuf peper en zout.



6. Wraps vullen

Verdeel de **guacamole** over de **wraps** en beleg ze met de **kipreepjes** en wat **sla**, **ui** en **tomaat**. Vouw de **wraps** dicht en zet ze evt. vast met een satéprikker. Schep de **overgebleven groenten** om met de **dressing** en serveer als **salade** bij de **wraps**.