



Tortilla's met bio-kip en teriyakisaus

met wortelsalade en pinda's



ca. 20min



2 personen

Wij zijn dol op tortilla's en vullen ze graag met van alles en nog wat. Vandaag gaan we voor Aziatische fusie, met malse biologische kipfilet, die we marineren in een saus van teriyaki en madraskruiden. Je vult de tortilla's verder met een knapperige salade van wortel en komkommer. En als finishing touch strooi je er een handje gezouten pinda's over.

Wat je van ons krijgt

- 2 biologische kipfilets
- 50ml teriyakisaus ^{2,5}
- 1 zakje madraskruiden ³
- 2 wortels
- 1 bosui
- 1 komkommer
- 1x tortilla's ²
- 25g gezouten pinda's ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ¹
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- grote koekenpan
- keukenrasp
- aluminiumfolie

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

Kooktip

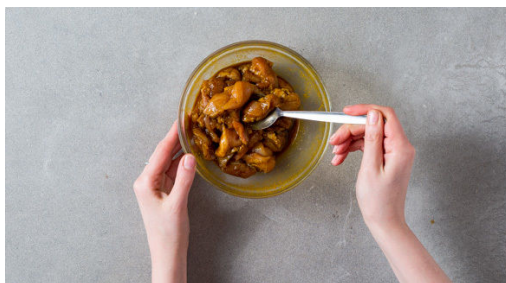
Van overgebleven tortilla's kun je zelf tortillachips maken! Snijd ze in driehoeken, meng er olijfolie en zout doorheen en bak ze ca. 8min op 180°C (160°C hetelucht) in de oven.

Allergenen

Eieren (1), Gluten (2), Mosterd (3), Pinda's (4), Soja (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 765kcal, vet 25.1g, koolhydraten 69.2g, eiwit 61.8g



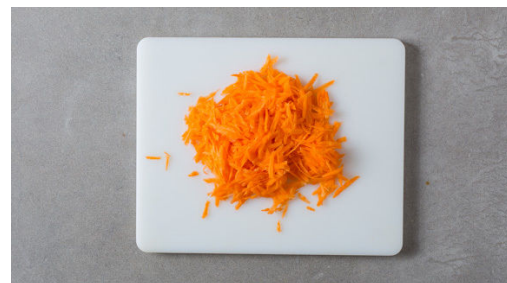
1. Vlees kruiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Dep het **vlees** droog en snijd het in plakken van ca. 1cm dik. Meng met de **teriyakisaus** en de **helft van de madraskruiden** (of meer naar smaak) en zet opzij.



4. Salade mengen

Meng de **wortelrasp** met de **helft van de bosui** en 2el mayonaise en breng de **salade** op smaak met een flinke snuf peper en zout.



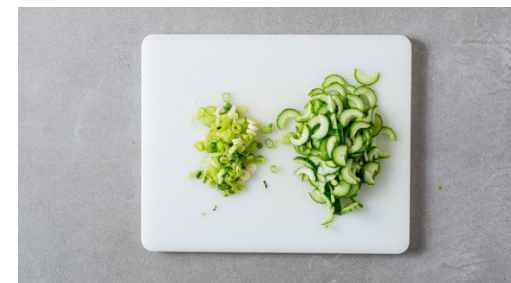
2. Wortel raspen

Schil of schrob de **wortels** en rasp ze grof.



5. Vlees braden

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur en braad het **vlees** in 3-4min per kant gaar en goudbruin.



3. Groente snijden

Snijd de **bosui** in dunne ringen. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes.



6. Tortilla's opwarmen

Wikkel **4 tortilla's** in aluminiumfolie en warm ze in 3-4min op in de oven. Beleg de **tortilla's** naar smaak met de **wortelsalade**, **komkommer** en het **vlees**. Garneer met de **pinda's** en de **rest van de bosui**, rol op en serveer.