



Mexicaanse wraps met biologische kip

met rodekoolslaw en chili-limoendip



30-40min



2 personen

Mexico heeft een van 's werelds rijkste streetfoodculturen, en wij zijn vooral fan van de goed gevulde wraps. Onze versie bestaat uit knapperig gepaneerde biologische kip, een frisse limoensaus, en een kraakverse salade van rode kool en wortel. Buen provecho!

Wat je van ons krijgt

- 1 stuk rode kool
- 1 wortel
- 10g verse peterselie
- 1 onbehandelde limoen
- 1 Thaise chilipeper
- 1 beker zure room³
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 zakje bakpoeder
- 2 biologische kipfilets
- 1x tortilla's²

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise¹
- 100g bloem²
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- 2 grote koekenpan
- keukenweegschaal
- maatbeker
- garde
- keukenrasp
- citruspers

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

Kooktip

De resterende tortilla's kun je invriezen voor een andere keer.

Allergenen

Eieren (1), Gluten (2), Melk (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1317kcal, vet 63.0g, koolhydraten 116.3g, eiwit 67.0g



1. Slaw maken

Snijd de **rode kool** in dunne reepjes. Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Meng met de **rodekoolreepjes**, 3el (wittewijn)azijn, 1tl suiker en een flinke snuf peper en zout. Knead stevig tot de **kool** zachter is. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof.



4. Vlees voorbereiden

Vul een grote koekenpan met ca. 1cm plantaardige olie en verhit op middelhoog vuur. De olie is heet genoeg als een **druppel beslag** direct begint te borrelen. Haal intussen het **vlees** door het **beslag**, tot het gelijkmatig is bedekt.



2. Saus maken

Rasp de **limoenschil**, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Snijd de **chilipeper** in dunne ringetjes. **Tip:** verwijder de zaadlijsten om het gerecht minder scherp te maken. Meng de **helft van de zure room** met **1tl limoenrasp**, de **gehakte chilipeper naar smaak**, **1-2tl limoensap** en 2el mayonaise. Proef en breng op smaak met zout.



5. Vlees bakken

Bak het **vlees** portiegewijs in 5-6min rondom goudbruin en knapperig. Laat uitlekken op wat keukenpapier. Herhaal met de rest van het **vlees**.



3. Beslag voorbereiden

Klop een **glad beslag** van de **helft van de kruidenmix**, **1tl bakpoeder**, 100g bloem en 150ml lauwwarm water. Kruid met een snuf peper en zout. Dep het **vlees** droog en snijd in de lengte in repen.



6. Tortilla's opwarmen

Verhit een tweede grote, droge koekenpan op middelhoog vuur en verwarm **4 tortilla's** om de beurt 15-20sec per kant. Verdeel het **vlees** en de **coleslaw** over de **tortilla's** en bedruppel met de **saus**. Rol de **tortilla's** op, garneer met de **peterselie** en serveer met de **limoenpartjes**.