

DINNERLY



High-protein tortilla's met pulled chicken met rode kool en zoete aardappelfriet



30-40min



2 personen

Pulled chicken is langzaam gegaarde, goed gekruide kipfilet die zo mals is dat je 'm met twee vorken makkelijk uit elkaar trekt. Dat klinkt toch heerlijk? Deze kip is tegenwoordig hartstikke populair en als je onze pulled chicken-wraps met rode kool en cajunkruiden proeft, snap je meteen waarom. Hartig en voedzaam, zowel verrassend als heel geruststellend. Culinaire comfort food uit de hand – wat wil je nog meer?

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zoete aardappel
- 1 ui
- 1 rode kool
- 1 kipfilet
- 1 zakje cajunkruiden
- 8 high-protein tortilla's²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el mayonaise¹
- 4el bloem²
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- ovenrek
- middelgrote kookpan
- maatbeker

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

ALLERGENEN

Eieren (1), Glutens (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 892kcal, vet 41.9g, koolhydraten 71.5g, eiwit 48.3g



1. Friet maken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaten eruit. Snij de **zoete aardappel mét schil** in frietjes van ca. 0,5cm dik. Meng ze op een bakplaat met bakpapier met 1el plantaardige olie en peper en zout. Rooster 20-25min in de oven, tot de **frietjes** goudbruin en knapperig zijn. Hussel halverwege de baktijd om.



2. Uienringen bakken

Maak een **beslag** van 3el bloem, 65ml water en een snuf peper en zout. Pel de **ui**, snij in plakken van 0,5-1cm dik en haal de **ringen** uit elkaar. Bestuif ze met 1el bloem en haal ze door het **beslag** zodat ze rondom bedekt zijn. Leg ze op een tweede bakplaat met bakpapier, bedruppel met 2el plantaardige olie en rooster 12-15min in de oven tot ze goudbruin zijn.



3. Rode kool bereiden

Breng 1,2L gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Halveer de **rode kool** en snij **1 helft** in dunne repen. Meng ze met een flinke snuf peper en zout, 1tl suiker en 1el azijn en kneed door. De **rest van de kool** kun je voor een ander recept bewaren.



4. Vlees garen

Dep het **vlees** droog, voeg toe aan het kokende water en kook ca. 10min tot het **vlees** helemaal gaar is. Haal het **vlees** uit het water en trek met 2 vorken uit elkaar (of snij in kleine stukjes). Meng het **vlees** met 2el mayonaise, 2el (witte) azijn, de **kruidenmix** en wat peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Leg **4 tortilla's** op een rooster in de oven en verwarm ze 2-3min. Vul de **tortilla's** met het **vlees**, de **rode kool** en de **uienringen**. Serveer met de **zoete aardappelfrietjes** en evt. ketchup en mayonaise.



6. Pak die kool aan!

Rode kool blijft soms wat stijf. Zorg er daarom voor dat je de dressing grondig door de kool masseert, het liefst met je handen – dan wordt ie al snel een stuk zachter.