



Teriyaki-kip met kimchi en peer

op een wrap met gembermayonaise



ca. 25min



2 personen

Als er een product hotter dan hot is, dan is het wel kimchi. Deze pittige gefermenteerde kool is niet uit hippe Koreaanse restaurants weg te denken! Maar wist je dat de traditie van het inmaken in zout en hete pepers al eeuwenoud is? Gefermenteerde ingrediënten hebben niet alleen een waanzinnige smaak, ze boosten ook de aanmaak van enzymen. Die houden je immuunsysteem op hun beurt weer op peil. Een fijn extraatje voor je lijf!

Wat je van ons krijgt

- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1x kipstukjes
- 1 sachet teriyakisaus ^{1,6}
- 1 peer
- 1 kuipje kimchi van Oh Na Mi Kimchi
- 1 minikomkommer
- 1 bosui
- 1x wraps ¹
- 1 sachet mayonaise ^{3,10}

Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige olie
- peper en zout

Kookgerei

- fijne keukenrasp
- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan

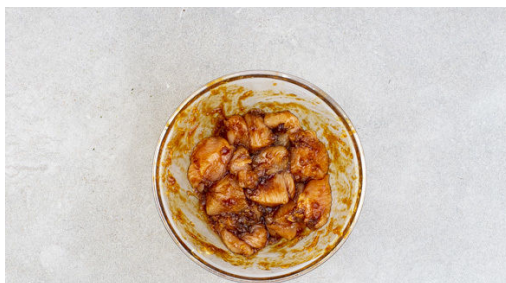
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

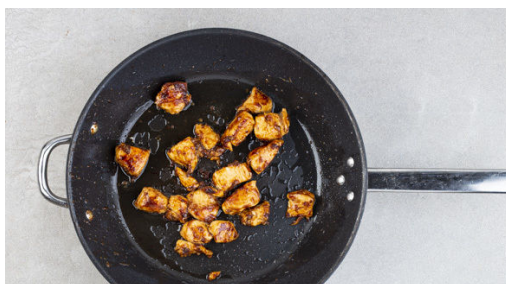
Voedingswaarde per portie

calorieën 599kcal, vet 17.8g, koolhydraten 65.4g, eiwit 39.9g



1. Kip marineren

Schil de **gember**, pel de **knoflook** en rasp of hak **beiden** apart van elkaar fijn. Meng de **kip** met de **teriyaki**, **knoflook** en **3/4e van de gember**. Zet opzij tot stap 4.



4. Kip bakken

Verhit 1-2tl olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **kipstukjes** en **marinade** toe. Bak de **kip** in 5-6min gaar en rondom goudbruin. Breng op smaak met peper en zout.



2. Groenten snijden

Verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in dikke, lange plakken. Meng ze met de **kimchi** Snijd de **minikomkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne, lange plakjes. Snijd de **bosui** in ringetjes.



5. Saus maken

Verhit de schoongemaakte pan op middelhoog vuur en verwarm **4 wraps** stuk voor stuk in 15-30sec min per zijde. Meng de **mayonaise** met de **rest van de gember**, 1tl water en een snufje zout. Bewaar de **rest van de wraps** voor een ander recept.



3. Kimchi en peer opwarmen

Verhit een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **kimchi-peer** toe. Stoof 5-8min op matig vuur, de **peer** moet nog een "bite" hebben. Schep de **kimchi** en **peer** uit de pan en houd warm tot aan het serveren. Veeg de pan schoon.



6. Wraps beleggen

Beleg de **wraps** met de **kip**, **kimchi-peer** en **komkommer**. Besprenkel met de **saus** en bestrooi met de **bosui**.