

DINNERLY



Wraps met cajun-kip met romige rodekool-wortelslaw



20-30min



4 porties

Houd een diner(tje) met onze XXL-recepten! Of je nu een gezellige avond met vrienden organiseert of graag wat overhoudt voor de lunch morgen – dankzij de dubbele porties plan je je maaltijden zoals ze voor jou het beste uitkomen. Eén keer koken, twee keer genieten: eenvoudig, praktisch, heerlijk. (Met dit recept maak je 4 of 8 porties, afhankelijk van welke box je hebt).

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 stukken rode kool
- 2 wortels
- 400g pulled chicken ^{1,2,3,4}
- 2 zakjes cajunkruiden
- 2x tortilla's ²
- 2x gebakken uitjes ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 5el mayonaise ¹
- 1tl mosterd ³
- zout
- suiker
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp

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

KOOKTIP

Met dit recept maak je 4 porties.

ALLERGENEN

Eieren (1), Glut (2), Mosterd (3), Soja (4).
Kan sporen van andere allergenen bevatten.

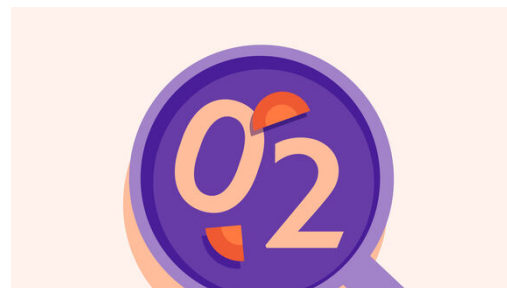
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 701kcal, vet 30.0g, koolhydraten 74.8g, eiwit 27.8g



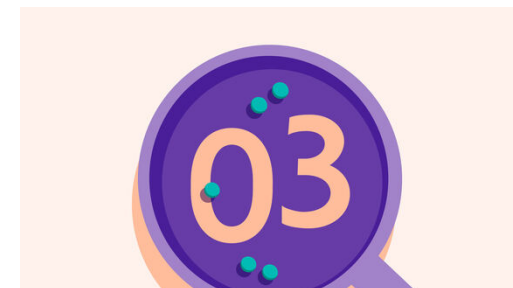
1. Slaw maken

Snij de **rode kool** in dunne repen. Schil of schrob de **wortels** en rasp grof. Klop een **dressing** van 2el mayonaise, 1tl (Dijon) mosterd, 1el witte azijn en een flinke snuf zout en suiker. Knead de **dressing** ca. 1min door de **groente** en zet opzij.



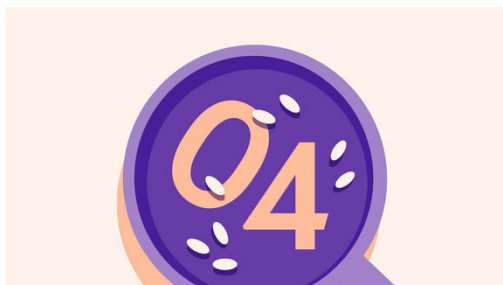
2. Vlees opwarmen

Verhit een kleine, droge kookpan op laag tot middelhoog vuur. Verwarm het **vlees** met de **helft van de kruidenmix**, 1-2el water en 2tl azijn ca. 5min.



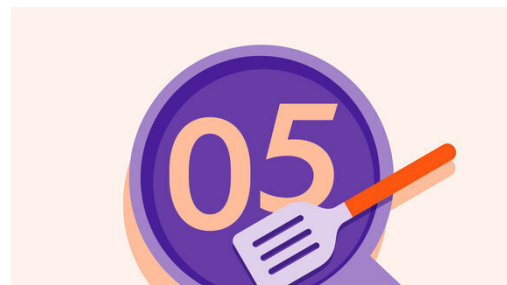
3. Saus maken

Maak een dunne **saus** van de **rest van de kruidenmix**, 3el mayonaise en 1el water.



4. Tortilla's opwarmen

Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur en warm de **tortilla's** om de beurt op in ca. 15sec per kant (zie ook **stap 6**).



5. Afmaken en serveren

Beleg de **tortilla's** met de **slaw** en het **vlees**, druppel de **saus** erover en rol de **wraps** op. Garneer met de **gebakken uitjes** en geef evt. overgebleven **slaw** erbij.



6. Zo gepiept

Wil je wat tijd en werk besparen? Verwarm je tortilla's dan in de magnetron. Stapel steeds 4 tortilla's op elkaar op een bord, leg er wat vochtig keukenpapier op en verwarm 20sec op 600 watt.