



Rappe Aziatische wraps met kip

en koolslaw met ingelegde komkommer



ca. 20min



2 personen

Het inleggen van groenten werd vroeger vooral gedaan om ze langer te kunnen bewaren. Zeker in strenge winters kwam dat goed uit, want er kwamen bijna geen groenten van het land. Nu gebruiken we een snelle vorm van inleggen ook als kooktechniek om groenten een friszurige smaak te geven, zoals bij deze lekker snelle wraps die je vult met knoflook-gemberkip, een frisse koolslaw en ingelegde komkommer.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 komkommer
- 1 rode kool
- 1 wortel
- 2 bosuien
- 1 sachet sesamolie ¹¹
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1x kipstukjes
- 1x wraps ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- azijn
- plantaardige olie

Kookgerei

- maatbeker
- kleine kookpan
- dunschiller of kaasschaaf
- fijne keukenrasp
- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- zeef

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

Kooktip

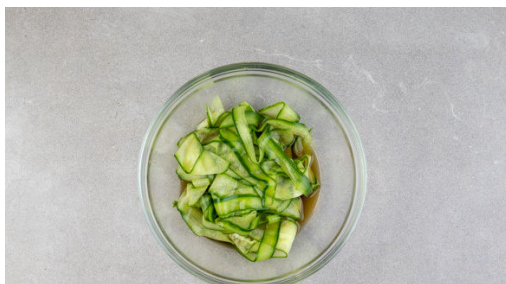
De kern van de komkommer kun je in plakjes snijden en in een salade of soep verwerken.

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

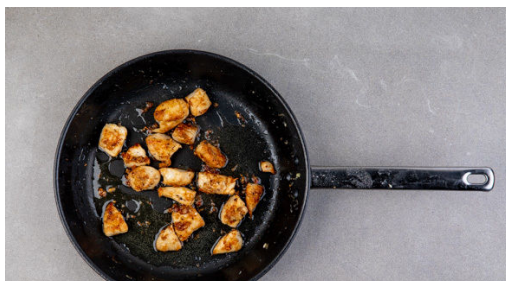
Voedingswaarde per portie

calorieën 551kcal, vet 16.9g, koolhydraten 55.3g, eiwit 40.3g



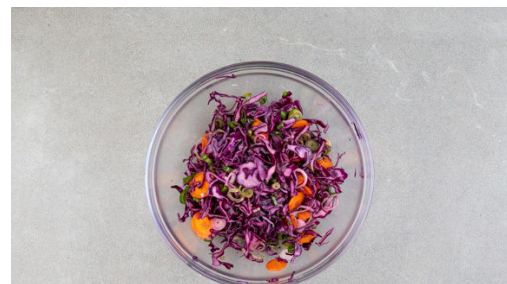
1. Komkommerpickle maken

Doe 50ml azijn, 50ml water, 1el suiker en **2/3e van de sojasaus** in een kleine kookpan en breng aan de kook. Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **komkommer** en doe ze in de pan met het picklewater (**zie tip, links**). Neem van het vuur en zet opzij.



4. Kip bakken

Verhit 1el olie in een middelgrote koekenpan en bak de **kipstukjes** met een snuf zout in 4-5min rondom goudbruin. Voeg de **knoflook** en **gember** toe en roerbak 2-3min tot de **kip** gaar is. Voeg tot slot de **rest van de sojasaus** toe en breng op smaak met peper.



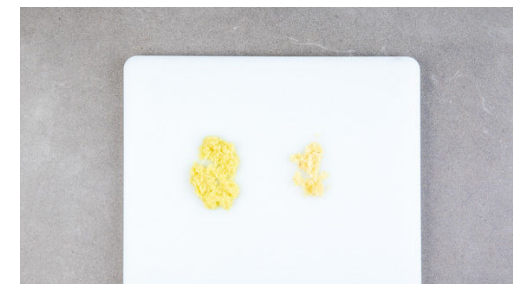
2. Slaw mengen

Snijd ca. de **helft van de kool** in reepjes. Snijd de **helft van de wortel** in dunne schijfjes. Snijd de **bosuien** in ringetjes. Meng de **groenten** in een kom met de **sesamolie**, 1/2tl azijn, 1/8tl zout en een snuf peper. Bewaar de **rest van de kool** en **wortel** voor een ander recept.



5. Wraps opwarmen

Warm **4 wraps** stuk voor stuk in 15-30sec per zijde in een droge, grote koekenpan op middelhoog vuur op. Bewaar de **rest van de wraps** voor een ander recept of maak er tortillachipjes van.



3. Smaakmakers snijden

Schil en rasp of hak de **gember** fijn. Pel en hak de **knoflook** fijn.



6. Wraps beleggen

Giet de **komkommer** af. Beleg de **wraps** met de **slaw**, **komkommerpickle** en **kip**. Rol ze op en serveer de **wraps** met de **resterende slaw**.