



Rijkgevulde kipwraps

met nectarinesalsa en yoghurtsread



ca. 20min



2 personen

Met deze wraps vieren we de zomer alvast. Al zijn ze zo smakelijk dat je ze het hele jaar door zou kunnen eten. Ook bij kinderen zijn deze frisse wraps met kip, paprika en yoghurtsaus favoriet; vooral de salsa van nectarine valt goed in de smaak. Verder is deze maaltijd ook nog eens gezond, makkelijk om mee te nemen én snel klaar. Wat wil je nog meer?

Wat je van ons krijgt

- 1x kipstukjes
- 1 zakje ras el hanout
- 1 zakje paprikapoeder
- 1 krop ijsbergsla
- 1 rode paprika
- 1 nectarine
- 1 bosui
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1x wraps ¹

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker
- azijn

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen

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

Kooktip

Omdat je de sla niet aanmaakt, is het belangrijk ervoor te zorgen dat de kip en dip net iets te zuur en te zout zijn om op zichzelf te eten. Opgerold in de wrap komen zo alle smaken tot hun recht!

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 669kcal, vet 25.1g, koolhydraten 63.0g, eiwit 43.0g



1. Kip marineren

Meng de **kipstukjes** met 1el olijfolie, **1tl ras el hanout**, **1tl paprikapoeder** en een snuf peper en zout. Zet de **kip** opzij om te marineren.



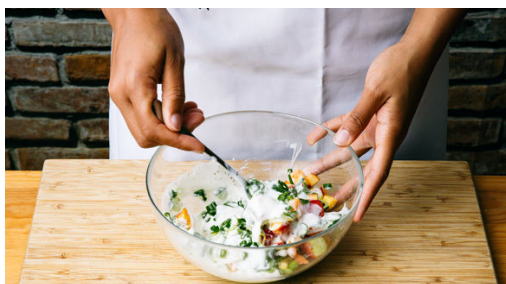
2. Groenten voorbereiden

Snijd de **helft van de krop sla** in reepjes. Bewaar de ongesneden sla voor een ander recept. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in smalle reepjes.



3. Nectarine snijden

Verwijder de pit en snijd de **nectarine** in kleine blokjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



4. Dip maken

Meng in een kom de **yoghurt** met de **bosui**, **nectarine**, 1el olijfolie en een flinke snuf zout en peper (**zie tip, links**).



5. Kip bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** 3-4min tot de buitenkant volledig is dichtgeschroeid. Voeg de **paprika** toe en bak 2-3min mee. Voeg dan 1tl suiker en 2el azijn toe en stoof 1min tot de **kip** gaar is. Proef en breng op smaak met peper en zout.



6. Wrap oprollen

Verhit een droge, grote koekenpan op middelhoog vuur en verwarm **4 wraps** stuk voor stuk en in ca. 15sec per zijde. Beleg de **wraps** met de **sla**, **kip** en **paprika**. Besprenkel met de **yoghurtdip** en rol de **wraps** op. Je kunt de **rest van de wraps** bewaren of er tortillachipjes van maken.