

DINNERLY



Indiase wraps met kip en ingelegde ui en geroosterde curry-bloemkool



ca. 30min



2 personen

Curry eten we meestal in een romige saus met rijst, maar vandaag gooien we de boel helemaal om. We marinieren bloemkool met madraskruiden en vouwen deze samen met malse kip in tortillawraps. Dan nog een yoghurt dip erbij en we hebben weer een gloednieuw recept geleerd!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 bloemkool
- 1 kipfilet
- 1 zakje curry-madraskruiden¹⁰
- 1 rode ui
- 1x wraps¹
- 1 kuipje yoghurt⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- ovenrek
- aluminiumfolie

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

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 539kcal, vet 17.1g, koolhydraten 55.2g, eiwit 36.5g



1. Bloemkool en kip snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **bloemkool** in hapklare roosjes. Dep de **kip** droog met wat keukenpapier en snij het **vlees** in stukken van 2-3cm breed.



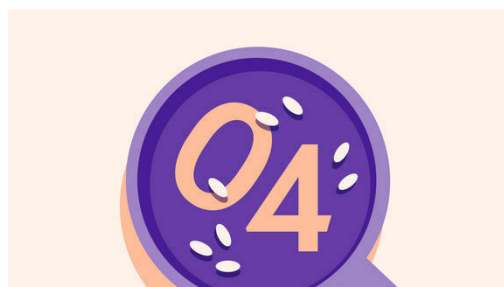
2. Ingrediënten voorbereiden

Meng op een bakplaat met bakpapier de **bloemkool** met de **helft van de madraskruiden**, 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Meng in een diep bord de **kipstukjes** met 1el olijfolie en een snuf zout.



3. Ingrediënten roosteren

Rooster de **bloemkool** 15-20min in de oven tot deze goudbruin en een beetje krokant is. Leg na 5min bakken de **kipstukjes** op de **bloemkool** en bak mee tot ze gaar zijn.



4. Ui inleggen

Pel de **ui**, snij deze doormidden en dan in dunne reepjes. Meng de **ui** met 1/2el witte azijn, 1el water, 1/2tl suiker en een flinke snuf zout. Zet opzij. Stapel **4 wraps** op elkaar, wikkel ze in aluminiumfolie en verwarm ze 3-4min op een rek in de oven.



5. Dip maken

Meng de **yoghurt** met de **rest van de madraskruiden** en wat peper en zout. Bestrijk de **wraps** met de **yoghurtdip** en beleg ze met de **geroosterde bloemkool, kip en ingelegde ui**. Vouw een stukje van de onderkant naar binnen en dan de zijkanten over elkaar – zet evt. vast met een tandenstoker.



6. Heb je dat ook knapperig?

Deze bloemkool is lekker krokant. Om ook nog natuurlijke knapperigheid toe te voegen, kun je wat ijsbergsla (of een andere soort) in een paar grove stukken scheuren en in de wraps meeverpakken.