

DINNERLY



Kleurrijke wraps met gebakken kip met ingelegde uien en yoghurtsaus



ca. 25min



2 personen

Lekker streetfood dat je helemaal zelf maakt: wat een geniaal idee. Deze wraps met gemarineerde kip, verse groenten en ingelegde ui smaken niet alleen heel goed, maar zijn ook in no-time klaar. Bak de kip, vul de wraps en verdeel ze onder de oh-zo-tevreden eters. Als je wilt kun je zelfs de voordeur uit of op het balkon gaan staan voor dat echte streetfood-gevoel.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kipfilet
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 1 rode ui
- 1 gele paprika
- 1 komkommer
- 1x wraps¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- (wittewijn)azijn

KOOKGEREI

- oven
- ovenrek
- middelgrote koekenpan
- aluminiumfolie

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

KOOKTIP

Je kunt de wraps ook in een pan opwarmen – dan heb je geen oven nodig. Verhit een droge koekenpan op middelhoog vuur en verwarm de wraps een voor een zo'n 30sec per kant.

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 564kcal, vet 17.5g, koolhydraten 58.5g, eiwit 39.8g



1. Kip marineren

Verwarm de oven voor op 170°C (150°C hetelucht). Pel 1 teen knoflook en snij 'm heel fijn, of gebruik een knoflookpers. Dep de **kip** droog met keukenpapier en snij in blokjes van ca. 2cm. Meng de **helft van de yoghurt** met de knoflook, 1/2tl zout en 1/2tl peper. Doe de **kipstukjes** erbij en zorg dat ze goed bedekt zijn. Laat 12-15min marineren in de koelkast.



2. Ui inleggen

Pel en halveer de **ui** en snij in heel dunne reepjes. Roer 1/2tl zout en 1/2tl suiker door 4el heet water en 2el (wittewijn)azijn. Voeg de **uireepjes** toe en zet opzij om in te trekken.



3. Groenten snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in dunne reepjes. Snij de **komkommer** doormidden – voor dit recept is maar 1 helft nodig. Snij de **halve komkommer** in lange, dunne reepjes. Haal na 12-15min de **kip in yoghurtmarinade** uit de koelkast en zet klaar voor zometeen.



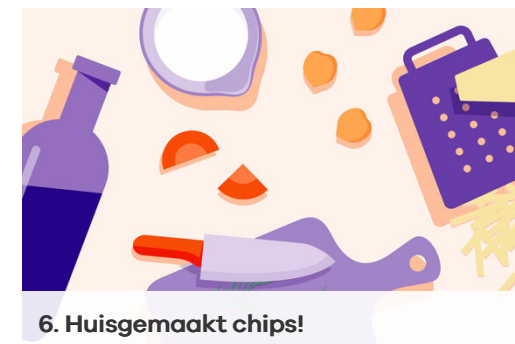
4. Kip bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1-2el plantaardige olie. Bak de **kip** 6-8min op hoog vuur. Zet de oven uit. Stapel **4 wraps** op elkaar, wikkel ze in aluminiumfolie en warm ze in 3-4min op in de oven.



5. Wraps vullen en serveren

Meng de **rest van de yoghurt** met 1tl azijn en wat peper en zout. Besmeer de **wraps** naar smaak met de **yoghurtdip** en beleg ze met de **kip, paprika, komkommer** en **ingelegde ui**. Eet smakelijk!



6. Huisgemaakt chips!

Van overgebleven wraps kun je zelf tortillachips maken! Snij ze in driehoeken, meng er olijfolie en zout doorheen en bak ze ca. 8min op 200°C (180°C hetelucht) in de oven.