

DINNERLY



Indiase wraps met kip en ingelegde ui en geroosterde currybloemkool



ca. 30min



2 personen

Curry eten we meestal in een romige saus met rijst, maar vandaag gooien we de boel eens helemaal om. We marineren bloemkool met madraskruiden en vouwen deze samen met malse kip in tortillawraps. Dan nog een yoghurtdip erbij en we hebben weer iets grandioos gemaakt. En we hebben 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.

KOOKTIP

Je kunt de wraps ook op het fornuis verwarmen. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en warm de wraps om de beurt ca. 15sec per kant op.

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 568kcal, vet 17.8g, koolhydraten 55.2g, eiwit 42.1g



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 keukenpapier en snij het **vlees** in stukjes van 2-3cm.



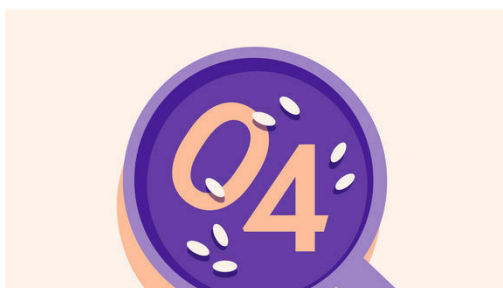
2. Ingrediënten voorbereiden

Leg de **bloemkool** op een bakplaat met bakpapier en roer de **helft van de madraskruiden**, 1el olijfolie en een flinke snuf zout erdoor. Meng de **kipstukjes** met 1el olijfolie en een snuf zout.



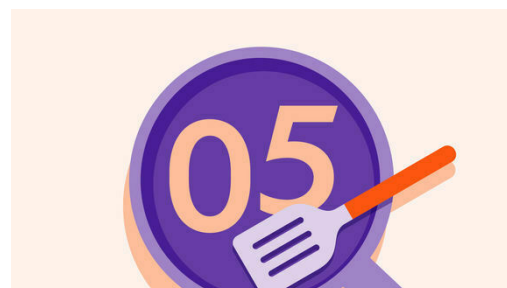
3. Ingrediënten roosteren

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



4. Ui inleggen

Pel en halveer de **ui** en snij 'm in dunne reepjes. Meng de **ui** met 1-2tl (witte) azijn, 1el water, 1/2tl suiker en een flinke snuf zout. Zet opzij om in te trekken. 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 natuurlijke knapperigheid toe te voegen, kun je wat ijsbergsla (of een andere soort sla) in een paar grove stukken scheuren en in de wraps mee verpakken.