

DINNERLY



Wraps met peer en gemarineerde kip geserveerd met komkommer en chilidip



ca. 25min



2 personen

Wraps zijn ideaal als je niet ingewikkeld wil doen maar wel goed wil eten. Je bereidt snel de ingrediënten, draait de wraps in elkaar en iedereen eet lekker met z'n handen. Je kunt ook de onderdelen op tafel zetten en de eters zelf hun perfecte wrap laten bouwen. De smaken die we vandaag presenteren zijn ook nog eens heel creatief: in teriyaki gemarineerde kip met fris-zoete peer en een pittige dip. Geniet ervan!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kipfilet
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1 komkommer
- 1 peer
- 1 verse chilipeper
- 1x wraps ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 3el mayonaise ³
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- keukenrasp

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

KOOKTIP

Om de kip lekker knapperig te krijgen, kun je de stukjes maar beter niet te veel storen. Schep het vlees af en toe om, maar laat het verder lekker bakken.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 731kcal, vet 33.6g, koolhydraten 68.5g, eiwit 37.6g



1. Kip marineren

Pel en rasp 1 teen knoflook fijn. Dep de **kip** droog met keukenpapier. Snij het **vlees** in reepjes van ca. 2cm breed en meng met de **helft van de teriyakisaus**, de knoflook en een snuf zout. Snij de **komkommer** doormidden. Snij **een helft** in stengels van ca. 0,5cm dik. Snij de **andere helft** in de lengte in vieren en dan in blokjes van ca. 1cm.



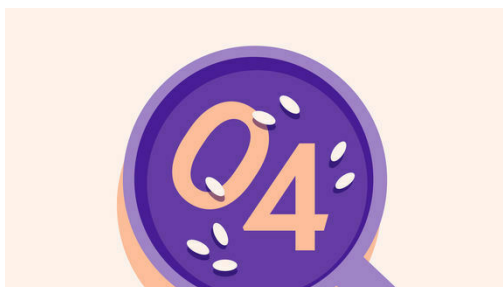
2. Peer bakken

Snij de **peer** in vieren, verwijder het klokhuis en snij in lange repen. Verhit een middelgrote koekenpan zonder olie. Bak de **peer** 5-7min op middelhoog vuur. Schep uit de pan en zet afgedekt opzij. Veeg de pan schoon.



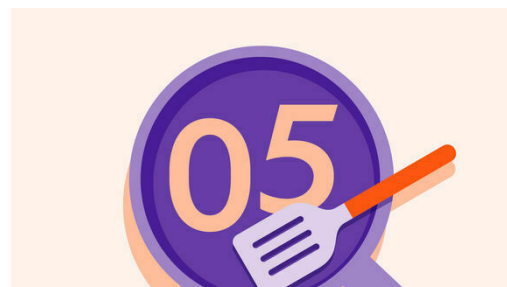
3. Kip bakken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan en bak de **gemarineerde kip** 5-7min op middelhoog vuur. Voeg evt. meer **teriyakisaus** toe en breng op smaak met peper en zout. Zet ook afgedekt opzij.



4. Dip maken

Snij de **chilipeper** in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten en snij heel fijn. Maak een **dip** van de **peper**, 3el mayonaise, 1el water en een snuf peper en zout. Verhit weer de middelgrote koekenpan zonder olie en verwarm **4 wraps** achter elkaar ca. 30sec per kant. (De overgebleven **wraps** kun je in een ander gerecht gebruiken of evt. invriezen.)



5. Wraps vullen en serveren

Roer 1,5el olijfolie, 1el azijn en snufjes peper, zout en suiker door de **blokjes komkommer**. Besmeer de **wraps** naar smaak met de **dip** en beleg ze met de **kip**, **peer** en **stengels komkommer**. Vouw de **wraps** dicht en serveer met de **komkommersalade**.



6. Pittig of pittig?

Er zijn allerlei vormen van pittig. Zo eten mensen die geen cayenne aankunnen soms wel graag wasabi. Als je niet zo van de peper in dit gerecht houdt, kun je ook een stukje verse gember schillen en fijn raspen. Roer dit door de dip voor een andere scherpe smaak. Of gebruik ze allebei, als je durft!