



Mexicaanse wraps met kip

en rodekoolslaw met chili-limoensaus



30-40min



2 personen

Mexico heeft een van 's werelds rijkste streetfoodculturen en wij zijn vooral fan van goed gevulde wraps. Onze interpretatie bestaat uit gepaneerde malse kip, frisse limoensaus en een kraakverse slaw van rodekool en paarse wortel. Buen provecho!

Wat je van ons krijgt

- 2 paarse wortels
- 200g rodekoolreepjes
- 10g verse peterselie
- 1 limoen
- 1 vers chilipepertje
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 1 zakje bakpoeder
- 1 kipfilet
- 1x wraps ¹

Wat je thuis nodig hebt

- mayonaise ³
- bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- grote koekenpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- garde of staafmixer

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 995kcal, vet 50.0g, koolhydraten 88.1g, eiwit 43.7g



1. Slaw maken

Schil of schrob de **wortels** en rasp ze grof. Meng met de **rodekoolreepjes**, 2-3el (wittewijn)azijn, 1tl suiker en een flinke snuf zout en peper. Knead stevig tot de **kool** achter is. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof.



4. Kip door beslag halen

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met ca. 1cm plantaardige olie. De olie is heet genoeg als een **druppel beslag** direct begint te borrelen. Haal intussen de **kipreepjes** een voor een door het **beslag**.



2. Saus maken

Rasp de **limoenschil** fijn. Halveer de **limoen**, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in parten. Verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt en hak de **chilipeper** fijn. Meng de **helft van de yoghurt** met **1tl limoenrasp, chilipeper naar smaak, 1-2tl limoensap** en 3el mayonaise. Breng op smaak met zout.



5. Kip bakken

Laat voorzichtig een paar **kipreepjes** in de olie glijden en bak ze in 5-6min rondom goudbruin en knapperig. Laat ze uitlekken op wat keukenpapier en herhaal portiegewijs met de **rest van de kip**.



3. Beslag voorbereiden

Klop met een garde een **glad beslag** van de **Mexicaanse kruidenmix, 1tl bakpoeder, 100g bloem, een flinke snuf peper en zout** en 150g lauwwarm water. Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in de lengte in repen.



6. Wraps opwarmen

Verhit een grote droge koekenpan op middelhoog vuur en warm **4 wraps** om de beurt op in ca. 15sec per kant. Je hebt de **rest van de wraps** niet nodig. Verdeel de **kip** en **coleslaw** over de **wraps**, besprenkel met de **saus** en bestrooi met de **peterselie**. Geef de **limoenpartjes** erbij.