



Hoisin-jackfruitwraps

met knapperige salade en pinda's



ca. 25min



2 personen

Het vruchtvlees van de jackfruit doet denken aan dat van kip, daarom wordt het vaak als vleesvervanger gebruikt. Als je het nog niet hebt geprobeerd, is deze wrap van chef Hannah een uitstekende eerste kennismaking. De reepjes jackfruit bak je knapperig in de pan en je blust het af met sticky zoete hoisinsaus. Gember en Chinese 5-kruiden maken het festijn af. Je vult de wraps verder met sla, radijsjes en gezouten pinda's.

Wat je van ons krijgt

- 1 blik jackfruit
- 1 stukje verse gember
- 2 bosuien
- 1 bosje radijsjes
- 1 minikomkommer
- 1x babyromanasla
- 5g Chinese 5-kruidenmix
- 1 zakje hoisinsaus ^{1,6,11}
- 1x wraps ¹
- 1 zakje pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn
- suiker

Kookgerei

- 2 middelgrote koekenpannen
- zeef
- maatbeker
- fijne keukenrasp
- blikopener

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

Kooktip

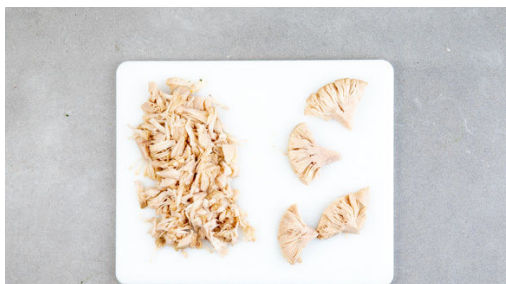
Zien de blaadjes er nog mals uit? Was ze grondig en verwerk ze in een salade.

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 576kcal, vet 23.9g, koolhydraten 68.4g, eiwit 20.0g



1. Jackfruit voorbereiden

Giet het **jackfruit** af in een zeef en druk er zoveel mogelijk vocht uit. Plet elk stuk van de **vrucht** met de vlakke kant van je mes en snijd het in dunne reepjes.



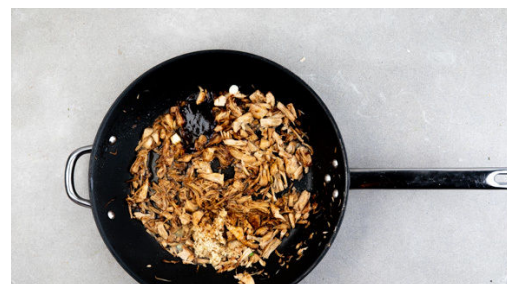
4. Salade voorbereiden

Snijd de **radijsjes** in dunne schijfjes (**zie tip, links**). Snijd de **minikomkommer** in de lengte doormidden en daarna in dunne plakjes. Snijd **1 kropje sla** in dunne reepjes. Meng de **radijsjes**, **komkommer**, **sla** en het **groen van de bosui** met 1el azijn en een snuf zout en suiker. Bewaar het resterende kropje voor een ander recept.



2. Jackfruit bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan en bak het **jackfruit** ca. 10min op middelhoog-hoog vuur tot het goudbruin en knapperig is.



5. Saus maken

Voeg het **wit van de bosui**, **1tl Chinese kruidenmix** en **gember** naar wens aan de pan met **jackfruit** toe. Bak al roerend 1min op matig vuur en roer dan de **hoisinsaus** met 100-150ml water door het **jackfruit**. Stoof 1min en breng op smaak met zout, suiker en peper. Houd warm tot het serveren.



3. Smaakmakers voorbereiden

Schil en rasp de **gember** fijn. Snijd de **bosuien** in dunne ringetjes en houd het **groen** en **wit** gescheiden.



6. Wraps vullen

Verhit een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Verwarm **4 wraps** om de beurt in 30sec per kant (je kunt van de **rest** bijv. tortillachips bakken). Hak de **pinda's** grof. Beleg de **wraps** met de **salade**, **jackfruit** en **pinda's** en rol op.