



Hoisin-jackfruitwraps

met knapperige sla, radijsjes en pinda's



20-30min



2 personen

Het vruchtvlees van jackfruit doet qua structuur 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 maak je af met sticky zoete hoisinsaus, gember en Chinese 5-kruiden. 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 komkommer
- 1x babyromanasla
- 1 zakje Chinese 5-kruidenmix
- 1 zakje hoisinsaus ^{1,6,11}
- 1 zakje gezouten pinda's ⁵
- 1x wraps ¹

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- 2 middelgrote koekenpannen
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

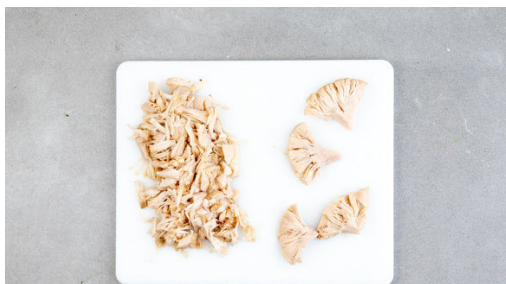
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 631kcal, vet 26.0g, koolhydraten 78.1g, eiwit 19.4g



1. Jackfruit voorbereiden

Giet het **jackfruit** af in een zeef en druk er zoveel mogelijk vocht uit.



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.



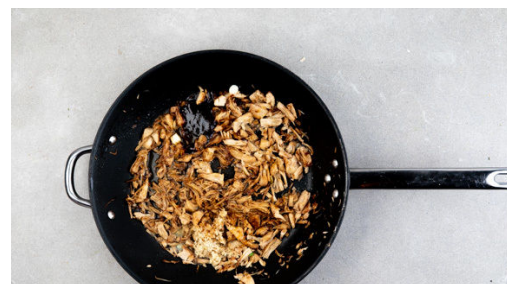
3. Gember raspen

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



4. Salade voorbereiden

Snijd de **radijsjes** in dunne schijfjes. Snijd de **helft van de komkommer** (of meer bij grote trek) in de lengte doormidden en daarna in dunne plakjes. Snijd de **sla** in dunne reepjes. Meng de **radijsjes**, **komkommer**, **sla** en het **groen van de bosui** met 1el azijn en een snuf zout en suiker.



5. Saus voorbereiden

Voeg het **wit van de bosui**, met de **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 **meer kruidenmix**, zout, suiker en peper naar wens. Houd warm tot het serveren.



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**, het **jackfruit** en de **pinda's** en rol op.