

# MARLEY SPOON



## Frisse groentewraps met kip

en een warme dragon-vinagrette



20-30min



Voor 3-4 personen

Dragon wordt volop in de Franse keuken gebruikt. De smaak is intens zit qua smaak tussen anijszaad en vanille in , een perfecte match voor jouw malse kipstukjes! De verse dragon meng je niet alleen met de sla, het wordt ook gebruikt om onze lauwwarme vinaigrette te verrijken. Vul de wraps met de salade en kip voor een zomers avondmaal. Bon appetite!

## Wat je van ons krijgt

- tarwetortilla's <sup>1</sup>
- bleekselderij <sup>9</sup>
- rode ui
- appel
- kipstukjes
- mesclunsla
- citroen
- verse dragon
- komkommer

## Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

## Kookgerei

- 2 grote koekenpannen

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

### Kooktip

Als je een gasfornuis hebt, kun je ze ook direct boven het vlammetje verhitten totdat ze goudbruin zijn, ca. 15-20sec per kant.

### Allergenen

gluten (1), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

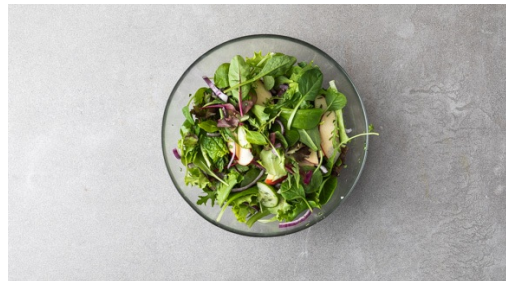
### Voedingswaarde per portie

calorieën 610.0kcal, vet 22.8g, eiwit 34.7g, koolhydraten 60.8g



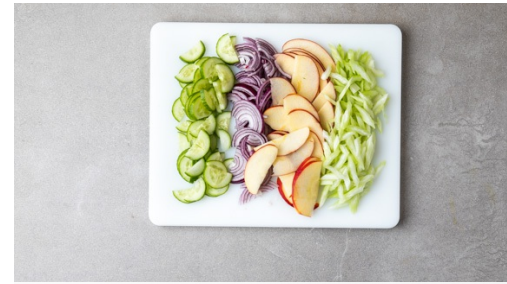
### 1. Kip bakken

Hak **1/3e van de dragon** zonder de harde steeltjes fijn. Meng de **kipstukjes** met de **dragon**, 1/4tl zout en peper en 1el olijfolie. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **kipstukjes** toe en bak ze ca. 4min. Schep om en bak nog 4-5min totdat de **stukjes** gaar zijn. Schep de **kip** uit de pan en zet opzij.



### 4. Salade mengen

Was de **mesclun** grondig en laat in een zeef uitlekken. Voeg dan de **mesclun** aan de groentekom toe en schep om.



### 2. Groenten snijden

Snijd intussen de **minikomkommers** in de lengte door en dan in dunne plakjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Snijd de **appels** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de **appels** in plakjes. Snijd de **bleekselderij** in de lengte doormidden en dan schuin in schijfjes. Hak de **rest van de dragon** fijn. Doe **alles** in een kom.



### 5. Salade afmaken

Hak de **kipstukjes** grof en voeg ze met de **vinaigrette** aan de saladekom toe. Schep om en brengt evt. nog een keer op smaak met peper en zout.



### 3. Vinaigrette maken

Pers de **citroen** uit. Meng **1-2el citroensap** met 3el olijfolie, 1,5tl suiker en 1el azijn in een kommetje. Voeg dit met 3el water aan de gebruikte kippan toe en roer door om evt. **bakresten** los te schrapen en te mengen. Verhit de pan op middellaag vuur en bak totdat de **vinaigrette** voor de helft is ingekookt. Neem van het vuur en laat iets afkoelen.



### 6. Tortilla's opwarmen

Veeg de gebruikte pan schoon en verhit hem op middelhoog vuur. Neem de **wraps** uit de verpakking en bak ze stuk voor stuk ca. 30sec per kant tot ze goudbruin en warm zijn (**zie tip, links**). Beleg de **wraps** met de **salade** en rol ze op.