

MARLEY SPOON



Rappe Aziatische wraps met kip

en koolslaw met ingelegde komkommer



ca. 25min



Voor 3-4 personen

Het inleggen van groenten werd vroeger vooral gedaan om groenten lang te kunnen bewaren. Zeker in strenge winters kwam dat goed uit, want er kwamen bijna geen groenten van het land. Nu gebruiken we een snelle vorm van inleggen ook als kooktechniek om groenten een friszure smaak te geven, zoals bij deze lekker snelle wraps die je vult met knoflook-gemberkip, een frisse koolslaw en ingelegde komkommer. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 3 sachets sojasaus ^{1,6}
- 2 komkommers
- 1x verse groentemix: rodekool, wortel & bosui
- 2 sachets sesamolie ¹¹
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1x kipstukjes
- 1x wraps ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- azijn
- plantaardige olie

Kookgerei

- dunschiller of kaasschaaf
- kleine kookpan
- zeef
- 2 grote koekenpannen
- maatbeker

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

Kooktip

De kern van de komkommer kun je in plakjes snijden en in een salade of soep verwerken.

Allergenen

gluten (1), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 494.0kcal, vet 13.1g, eiwit 36.8g, koolhydraten 53.5g



1. Sojapickle maken

Doe 50ml azijn, 50ml water, 1el suiker en **2/3e van de sojasaus** in een kleine kookpan en breng aan de kook. Gebruik een dunschiller of kaasschaaf om linten van de **komkommers** te schaven, draai de **komkommer** telkens na elke haal en stop bij de **kern (zie tip, links)**. Doe de **linten** in een hittebestendige kom en overgiet met het **sojapicklewater**. Zet opzij.



4. Kip bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipstukjes** met een snuf zout 2-3min zonder te roeren. Schep de **kipstukjes** om en bak nog 2min zonder de **kip** te bewegen. Voeg de **knoflook** en **gember** toe en roerbak 2-3min totdat de **kip** gaar is. Voeg tot slot de **rest van de sojasaus** toe en schep om. Breng de **kip** op smaak met peper.



2. Slaw mengen

Meng de **verse groentemix** in een kom met de **sesamolie**, 1tl azijn, 1/4tl zout en een snuf peper.



5. Wraps opwarmen

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur. Warm de **wraps** stuk voor stuk in ca. 30sec per zijde op.



3. Smaakmakers snijden

Schil de **gember** en hak of rasp hem fijn. Pel en hak de **knoflook** fijn.



6. Wraps beleggen

Giet de **komkommer** af. Beleg de **wraps** met de **slaw**, **komkommerpickle** en **kip** en rol ze op.