

---

## Wraps met teriyaki-kip

en zoete aardappelwedges met wortelsla



Cooking Time



2 personen

## Wat je van ons krijgt

- mayonaise <sup>3,10</sup>
- kippendijfilet
- wraps <sup>1</sup>
- zoete aardappel
- gezouten pinda's <sup>5</sup>
- mini-komkommer
- bosui
- teriyakisaus <sup>1,6</sup>
- wortel
- Yoko's Tofu Spice Mix <sup>10</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- plantaardige olie

## Kookgerei

- aluminiumfolie
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- middelgrote koekenpan
- oven

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornameijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Kooktip

Evt. kun je de gevulde wraps in aluminiumfolie of bakpapier wikkelen zodat ze opgerold blijven.

### Allergenen

gluten (1), eieren (3), pinda's (5), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie



### 1. Aardappelwedges roosteren

Verwarm de oven voor op 210°C. Schrob de **zoete aardappel** schoon en snijd hem in partjes. Leg de **zoete aardappel** op een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met 1el olijfolie, zout en peper. Bak de **zoete aardappelwedges** in 15-20min in de oven gaar en goudbruin.



### 4. Wortelsla maken

Meng de **wortelrasp** met de **mayonaise** en de **helft van de bosuiringen**. Breng de **wortelsla** op smaak met peper en zout.



### 2. Kip marineren

Snijd de **kippendijfilets** in reepjes en doe ze in een kom met de **teriyakisaus** en de **Yoko's Tofu spicemix**. Roer goed door en zet opzij om te marineren.



### 5. Kip bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** in 4-5min rondom goudbruin en krokant.



### 3. Groenten snijden

Schil evt. de **wortel** of boen hem schoon en rasp grof. Snijd de **bosui** in dunne ringetjes. Snijd de **minikomkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes.



### 6. Wraps opwarmen

Wikkel **4 wraps** in aluminiumfolie en leg ze 2-3min in de oven. Haal ze dan voorzichtig uit elkaar en beleg de **wraps** naar wens met de **wortelsla**, **kip**, **komkommerplakjes**, de **rest van de bosuiringen** en de **pinda's**. Rol de **wraps** op en serveer ze met de **zoete aardappelwedges** (zie **kooktip**, links). Gebruik de **rest van de wraps** voor een ander recept.