
Wraps met teriyaki-kip

en zoete aardappelwedges met wortelsla



Cooking Time



Voor 3-4 personen

Wat je van ons krijgt

- teriyakisaus ^{1,6}
- mayonaise ^{3,10}
- minikomkommer
- kippendijfilet
- wraps ¹
- Yoko's Tofu Spice Mix ¹⁰
- wortel
- bosui
- gezouten pinda's ⁵
- zoete aardappel

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- aluminiumfolie
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- keukenrasp
- 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 aardappels** schoon en snijd ze in partjes. Leg de **zoete aardappelpartjes** 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

Snij 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 grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** in 4-5min rondom goudbruin en krokant.



3. Groenten snijden

Schil evt. de **wortels** of boen ze schoon en rasp grof. Snijd de **bosuien** in dunne ringetjes. Snijd de **minikomkommers** in de lengte doormidden en dan in plakjes.



6. Wraps opwarmen

Wikkel de **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).