

---

## Pulled chicken

in wraps met zwarte bonen



Cooking Time



Voor 3-4 personen

## Wat je van ons krijgt

- wraps <sup>1</sup>
- limoen
- kipfilets
- Rodriguez's chili con carne spice mix
- rode ui
- verse koriander
- sinaasappel
- teen knoflook
- rode paprika
- zwarte bonen

## Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

## Kookgerei

- kookpan met deksel
- maatbeker
- kookpan
- staafmixer
- zeef

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

### Kooktip

Je kunt de wraps aan het einde in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur in ca. 30sec per zijde opwarmen.

### Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie



### 1. Marinade voorbereiden

Neem de **wraps** uit de verpakking. Pel en hak de **knoflook** grof. Pers de **sinaasappel** boven een hoge (maat)beker uit en voeg **2tl chili con carne spice mix**, de **knoflook**, **1/2tl zout** en **1el olie** toe en pureer glad met een staafmixer. Snijd de **paprika's** doormidden, verwijder de kern en snijd de **paprika's** in dunne reepjes.



### 4. Kip smoren

Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur en voeg de **kip** en evt. achtergebleven **marinade** met de **paprikareepjes** toe. Smoor de **groenten** en **kip** met een deksel afgedekt in 10-15min gaar. Zet evt. het vuur iets lager. Breng de **kip** en **groenten** op smaak met een flinke snuf zout.



### 2. Kip marineren

Snijdt de **kipfilets** doormidden. Doe de **kip** met de **marinade** in een kom en hussel om. Laat zeker 5min marineren. Was de staafmixer af. Tip: je hoeft het vet van de **kip** niet per se weg te snijden, het vet zorgt juist voor extra smaak.



### 5. Bonenpuree bereiden

Giet de **bonen** in een zeef af en spoel ze schoon. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur en voeg de **bonen** toe. Bak 3-4min tot ze warm zijn. Pers dan de **2e limoenhelft** boven de pan uit. Pureer de **bonen** met de staafmixer glad en voeg net zoveel water toe totdat een **dikke puree** ontstaat. Breng de **bonenpuree** op smaak met peper en zout.



### 3. Uienpickle maken

Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Meng in een kommetje 1-2el azijn, 1tl suiker met 1/2tl zout met de **uiringen**. Zet de **uienpickle** opzij en roer af en toe eens door. Halveer de **limoen** en snijd **een helft** in partjes. Hak de **koriander** zonder hardere steeltjes grof.



### 6. Kip en groenten afmaken

Neem de **kip** uit de pan en scheur het **vlees** met twee vorken in grove reepjes. Doe de **kip** terug in de pan, roer door en breng evt. op smaak met peper en zout. Bestrijk de **wraps** met de **bonendip** en beleg met de **pulled kip**, **groenten**, **koriander** en **uienpickle**. Rol de **wraps** op en serveer ze met de **limoenpartjes**.