

MARLEY SPOON



Wraps met teriyaki-kip en zoete aardappelfrietjes en wortelsla

 ca. 25min  2 personen

Vandaag staan er wraps met een eigenwijze touch op tafel! Waar in Zuid-Amerika de tortilla's met een frisse tomatensalsa of romige avocadodip worden geserveerd, gaan wij met de in teriyakisaus en currypoeder gemarineerde kip volledig op de Aziatische toer. De kraakverse wortelsalade, mayonaise en komkommerplakjes tillen ons favoriete fingerfood naar een hoger niveau!

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1x kipstukjes
- 1 zakje teriyakisaus 1,6
- 5g Yoko's Tofu spice mix 10
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 minikomkommer
- 2 zakjes Zaanse mayonaise 3,10
- 1x wraps 1
- 1 zakje pinda's 5

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- olijfolie

Kookgerei

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

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

Allergenen

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

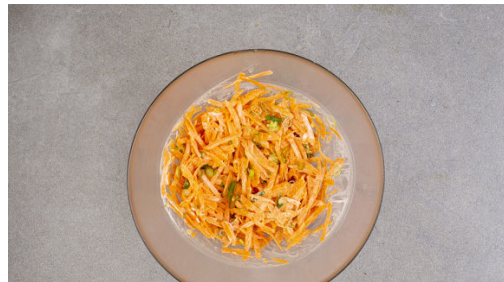
Voedingswaarde per portie

calorieën 926kcal, vet 41.0g, koolhydraten 85.3g, eiwit 50.2g



1. Aardappelfriet roosteren

Verwarm de oven voor op 210°C. Schrob de **zoete aardappel** schoon en snijd hem in vingerdikke **frieten**. Leg de **zoete aardappelfrieten** op een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met 1el olijfolie, zout en peper. Rooster ca. 20min in de oven tot de **frieten** gaar zijn en goudbruine randjes hebben.



4. Salade mengen

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



2. Kip marineren

Meng de **kipstukjes** in een kom met de **teriyakisaus** en de **Yoko's Tofu spicemix**. Zet opzij om te marineren.



5. Kip bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipstukjes** in 5-7min rondom goudbruin en gaar.



3. Groenten snijden

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



6. Wraps opwarmen

Neem **4-6 wraps** uit de verpakking en wikkel ze in aluminiumfolie (gebruik de **rest van de wraps** voor een ander recept). Warm ze in 2-3min in de oven op. Beleg de **wraps** met de **wortelsla**, **kip**, **komkommer**, de **rest van de bosuiringen** en de **pinda's**. Rol de **wraps** op. Je kunt **wraps** in aluminiumfolie of bakpapier wikkelen zodat ze mooi opgerold blijven.