

Wraps met kip en avocado en sla



Weekrecept Week 52 2023
Bereidingstijd 20 minuten + 20 minuten oventijd
Aantal personen 4 personen (naar behoefte aanpassen en ingrediënten halveren naar 2 personen)

Ingrediënten

- 350 gram Kipfilet (suggestie voor vegetariërs: vegetarische balletjes of falafel)
- 2 Avocado's
- 12 Kleine tomaatjes
- 2 Rode paprika's
- 1 Blikje mais (circa 300 gram)
- 1 Komkommer
- 1 zak Gemengde sla
- 125 gram Crème fraîche
- 1 zakje Geraspte kaas
- 1 pak Tortilla wraps
- ½ theelepel Groene kruiden (bijvoorbeeld Italiaanse, Provençaalse of koriander)
- Olie (olijfolie of zonnebloemolie)
- Peper en/of zout naar behoefte

Bereidingswijze

Kies je voor de vegetarische variant? Vegetarische balletjes of falafel. Zie bereidingswijze op verpakking.

- Snij de kipfilet in blokjes en de paprika in stukjes
- Neem 2 kleine koekenpannen. Verhit twee scheuten olie in een koekenpan en bak de kipfilet blokjes op hoog vuur circa 3 minuten lichtbruin. Voeg de groene kruiden toe.
- Draai dan het vuur laag en bak de kipfilet blokjes aan beide kanten bruin in circa 7 minuten. Regelmatig keren. Breng op smaak met peper en/of zout. Zet het vuur af.
- Verhit twee scheuten olie in de koekenpan. Voeg de paprika stukjes toe en bak circa 3 minuten op hoog vuur. Goed blijven roeren. Draai het vuur laag en laat nog 3 minuten bakken. En zet het vuur af.
- Snij de tomaatjes in stukjes. En doe in een schaaltje of kommetje.
- Snij de komkommer in de lengte door en snij in dunne schijfjes. Doe in een schaaltje.
- Halveer de avocado en haal de pit eruit. Snij dan beide helften in blokjes (terwijl de vrucht in de schil zit) en schep met een lepel de blokjes eruit. Doe in een schaaltje.
- Doe de sla in een schaal (soms is de sla al gewassen, anders eerst even onder de kraan en droog schudden in een vergiet).
- Laat de mais uitlekken in een vergiet en spoel ze na met water, schudden en dan in een schaaltje.
- Doe de crème fraîche in een kommetje met een lepelkje.
- Doe de geraspte kaas in een kommetje met een lepelkje.

- Verwarm dan de oven voor op 180 graden. Rol de wraps per stuk in aluminiumfolie en leg de wraps na circa 10 minuten opwarmtijd in de oven circa 10 minuten. Zie ook de gebruiksaanwijzing op het pak.
- Zet vast alle schaaltjes en kommetjes op tafel.
- Verwarm de kipfilet nog een paar minuten in de koekenpan en doe als de wraps klaar zijn, de kipfilet blokjes in een schaal en zet op tafel.
- Verwarm de paprikastukjes ook nog een paar minuten en doe de stukjes in een schaaltje en zet op tafel.
- Serveer 1 wrap per persoon en nodig iedereen uit om zelf de wrap te vullen.

Eet smakelijk!

Veel plezier en een geweldig leuk en gezond 2024!