

Ingrediënten voor 4 personen

400 gr. kipfilet, 5 worteltjes, 1 ui, boter of margarine, zout en peper, 6 wraps, honing-mosterdsaus van Calve

Tijd: 10-20 min.
Keuken: Goedkoop en snel
Smaak: Hartig
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee



Kipwraps met honing-mosterdsaus

Dit recept is voldoende voor 2 volwassenen en 2 kinderen

Hulpmiddelen

Koekenpan, magnetron

Vorbereiding

Snij de kipfilet in dunne reepjes. Maak de worteltjes schoon en snij of schaaft ze in dunne plakjes. Snipper de ui.

Bereidingswijze

Verhit de boter in de Koekenpan, fruit de ui zachtjes glazig en voeg de worteltjes toe. Bak dit op een half hoog vuur 2 min. Doe er dan de kipfiletreepjes bij en bak dit snel tot het gaar is. Op smaak brengen met zout en peper. Verwarm de wraps volgens gebruiksaanwijzing in de magnetron. Besmeer de wraps met honing-mosterdsaus, doe er wat van het kipmengsel op en rol ze op.

Serveertips

Lekker met een frisse salade en evt. frietjes