

Ingrediënten voor 2 personen

1 el zonnebloemolie 1 ui à 80 g 1
kleine rode paprika 1 rood
chilipepertje 150 g kipfilet 1 tl
pittige kerriepoeder 4 tl Becel
ProActiv 1 tl citroensap 2
meergranen tortilla's 100 g
gemengde sla met wortel

Tijd: 30-60 min.
Keuken: Belgisch
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee



Kruidige kipwraps met geroosterde ui en paprikaspread

Makkelijk en lekker

Hulpmiddelen

Handmixer, vershoudfolie, deegroller

Bereidingswijze

-Warm de oven voor tot 220 °C. -Vet een kleine Ovenschaal lichtjes in met de zonnebloemolie en leg de uien (met de schil eraan), de rode paprika en chilipeper in de schaal en rooster ze in de oven gedurende 60 min. -Verwijder de schil van de uien zodra ze voldoende zijn afgekoeld. -Verwijder de zaadjes en de schil van de geroosterde rode paprika. -Bestrijk de kipfilet lichtjes in met olie, leg hem tussen twee vellen vershoudfolie en klop het vlees plat met de deegroller. Wrijf het kippenvlees helemaal in met het kerriepoeder. Verwarm een grillpan of grill zodra de groenten volledig zijn afgekoeld. Grill de kip zo'n 8 min. tot ze helemaal bruin en gaar is. Pluis de kip in dunne reepjes. -Mix, terwijl de kip aan het grillen is, de Becel pro.activ, het citroensap, de geroosterde ui, geroosterde rode paprika en chilipeper naar smaak met de handmixer tot een gladde textuur. (Meer chili maakt de spread uiteraard pikanter.) Kruid nog wat bij. Mix de spread met de warme gepluisde kip. -Bedek de wraps met de slamix en gepluisde kip. Rol de wraps op rond de vulling. Leg ze op 2 borden en snijd elke wrap doormidden.