LICHT KROKANTE WRAPS MET KIP EN SPINAZIE



Eetmoment: Diner
Behoefte: Makkelijk
Soort: Vlees

Wraps! Wie kent ze niet? Qua ingrediënten kan je er eindeloos mee variëren. Deze week heb ik gebruik gemaakt van de spinazie uit; 'De zak vol gemak'. Dit is één van mijn favoriete wrap recepten en ik hoop dat jullie deze net zo lekker vinden als ik. Tip: Maak de knoflook saus eens zelf. Dit is niet alleen lekkerder en leuk om zelf te maken, maar het bevat ook minder e-nummers en andere toevoegingen.





KNOFLOOKSAUS

Gebaseerd op 2-3 personen

- ☐ lepels Mayonaise
- ☐ elepel Peterselie
- ☐ smaak Peper
- ☐ 2 eetlepels Skyr, kwark of alpro soya
- ☐ 1-2 tenen Knoflook
- ☐ 1 theelepel (optioneel) Daslook
- ☐ Naar smaak Zout

☐ 2 eetlepels Skyr, kwark of dipro soya

1. Voeg de mayonaise, skyr, peterselie, daslook, zout, peper en fijn geperste knoflook samen. Roer dit tot een mooie gladde saus en zet dit vervolgens voor 15 minuten in de koelkast. De knoflooksaus krijgt daardoor een heerlijke frisse smaak.

WRAPS MET KIP EN SPINAZIE

Gebaseerd op 2-3 personen

- ☐ 500 gram Kippendij
- ☐ 1 Rode paprika
- ☐ 100 gram Spinazie
- ☐ 1 Avocado
- ☐ 4-6 Wraps
- ☐ 6-8 plakjes Ontbijtspek
- ☐ 10 Cherry tomaatjes
- ☐ 1/3 Komkommer
- ☐ 1 Rode ui

1. Snijdt de kippendijen in reepjes van 1 cm breed. Kruid de kip royaal met jouw favoriete kruidenmix en bak deze in de pan met wat boter en een scheutje olijfolie. Wist je dat, de combinatie van olijfolie en boter ervoor zorgt dat de boter niet verbrandt? Bak de gesneden kippendijen eerst aan weerszijde goed aan op middel tot hoog vuur en zet vervolgens het vuur wat lager. Bak de kip gedurende 10-15 minuten mooi goudbruin.
2. Doe in een andere pan een scheutje olijfolie en bak daarin de ontbijtspek aan beide kanten goed aan. Leg het spek vervolgens tussen twee vellen keukenpapier, hierdoor worden ze lekker krokant.
3. Snijdt de komkommer in plakjes, de rode ui in dunne ringen, de avocado in blokjes (voeg wat zout en peper toe), de tomaatjes door de helft en de paprika in reepjes. Leg deze gezamenlijk op een grote plank, zodat iedereen zijn eigen wrap kan samenstellen. Perfect for sharing!

Eetsmakelijk!

Heerlijk met een glas Barista Chardonnay (https://www.debigondier.nl/products/barista-chardonnay) en genieten maar!

HULP NODIG OF VRAGEN?

Dit recept is samengesteld door De Bigondier. Stel je vragen of volg hem via:
Facebook (https://www.facebook.com/pg/debigondier)
Instagram (https://www.instagram.com/debigondier)

Bestel je ingrediënten online op https://degroentemannen.versbesteld.nl.