Aziatische kipwraps



Wat heb je nodig

4 tortilla's
150 gram kipfilet
100 gram taugé
200 gram Thaise wokgroente
150 gram komkommer
½ bouillontablet
8 blaadjes kropsla
2 eetlepels pindadressing (zie recept)




Vul een pan voor driekwart met water en doe de bouillontablet erin.
Zet de pan op de kookplaat en breng het water aan de kook.
Doe de kipfilet in de pan en zet de kookplaat op de laagste stand.
Laat de kipfilet 15 minuten zachtjes koken.




Zet de kookplaat uit.
Schep de kipfilet uit de pan.
Leg het op een bord en laat het iets afkoelen.
Trek de kipfilet uit elkaar, met twee vorken.




Doe de taugé in een zeef en was ze onder de koude kraan.
Laat de taugé goed uitlekken.
Schil de komkommer.
Snijd de komkommer in kleine stukjes.




Doe de olie in een koekenpan en zet hem op de kookplaat.
Laat de olie warm worden op de middelste stand.
Doe de wokgroente in de koekenpan.
Bak de groente al omscheppend 5 minuten.




Doe de taugé erbij en bak al omscheppend nog 2 minuten.
Zet de kookplaat uit en schep de groente in een schaal.
Doe de komkommer erbij.
Schep de dressing erover.




Doe de kipfilet erbij en meng alles goed door elkaar.
Zet een droge koekenpan op de kookplaat, op de middelste stand.
Leg een tortilla in de koekenpan en bak beide kanten 10 seconden.
Leg de tortilla op een bord en bak zo ook de andere tortilla's.




Leg een tortilla op een bord en leg er 2 blaadjes sla op.
Schep een lepel groenten-kip vulling op de sla.
Rol de tortilla strak op en snijd hem door de helft.
Maak de andere tortilla's op dezelfde manier.