

Naam:

Klas: Datum:



Exotische wrap met kip


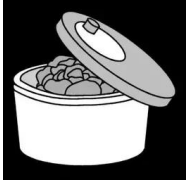
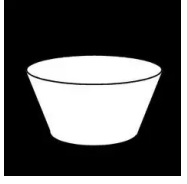

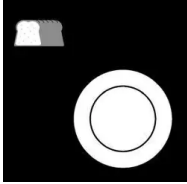
Voor 2 wraps



Vorbereiding: 25 min

Bereiding: 15 min

Moeilijkheidsgraad: Makkelijk






Stap1. Zoek eerst en vooral al het nodige keukenmateriaal bij elkaar.

				
1 Snijplank	1 Slazwierder	4 bekkentjes	1 mengkom	
1 Aardappelmes		+1 voor GFT		

	
1 eetlepel	1 koffielepel

Stap2. Neem nu alle ingrediënten die je nodig hebt en leg ze klaar op je werkplank

Ingrediënten:









				
½ rode ui	½ mango	½ mango	1 handvol veldsla	4 stengels bieslook

				
2 eetlepels (el) Griekse Yoghurt	1 el mayonaise	200 gram gebakken kip	Peper + Zout = PEZO	1 koffielepel paprikapoeder

	
1 koffielepel currypoeder	2 wraps

Stap3. Doe nu alle voorbereidende stappen = M.E.P. = Mise en Place: 25 min

Neem:	Voer uit:	Klaar?
Rode ui		
Mango		
Avocado		

Veldsla	  	
Bieslook		
Yoghurt, Mayonaise en bieslook	  	
Wrap		

1	Leg een wrap op je snijplank	
2	Bestrijk de wrap met de yoghurt/mayo dressing	
3	Leg de helft van de kipfilet of de onderste helft van je wrap	
4	Verdeel er de helft van de veldsla over	
5	Verdeel er de helft van de mango over	
6	Verdeel er de helft van de avocado over	
7	Verdeel er de helft van de rode ui over	
8	Plooi de wrap zoals op de foto	



Dit recept was: makkelijk / moeilijk

Dit recept krijgt van mij:/10