

Naam:

Klas: Datum:

Exotische wrap met kip

Voor 2 wraps

Vorbereiding: 10 min

Bereiding: 20 min

Moeilijkheidsgraad: Makkelijk

	1 eetlepel bbq kruiden
	½ courgette
	¼ rode kool
	1 lente ui
	3 el mayonaise
	8 scampi
	2 wraps
	2 el zoet zure chilisaus



Bereiding

1. Marineer de scampi met een scheutje olijfolie en de BBQ-kruiden.
2. Snijd de courgette in halve plakjes van 0,5 cm. Verhit een scheut olijfolie in een pan en bak de courgette in 5 min. gaar op middelhoog vuur. Kruid met zout en zwarte peper. Haal uit de pan.
3. Snijd de rode kool zeer fijn. Besprenkel de rode kool met de witte wijnazijn en kneed 1 min. met je handen (zie tip). Kruid met zout en zwarte peper.

4. Saus: meng de mayonaise met de zoete chilisaus (opgelet, licht pikant) en een scheutje water
5. Verhit een scheutje olijfolie in de pan van de courgette en bak de scampi kort (30 sec. per kant) op hoog vuur. Haal uit de pan
6. Wrijf de pan schoon met keukenpapier en warm de wraps op in een droge, warme pan. Je kan de wraps ook 30 sec. opwarmen in de microgolfoven.
7. Snijd de lente-ui in dunne ringen.
8. Smeer een laagje saus op de wrap en schik de courgette, een handvol rode kool en de scampi erop. Werk af met de lente-ui. Plooi dicht zoals een burrito (zie foto) en zet je tanden erin. Smakelijk!

Tip. Door de kool te kneden wordt die zachter en makkelijker verteerbaar.

Onthouden!

Marineren = het laten **intrekken van een saus** in vlees, vis of groenten om ze **meer smaak** te geven. Je laat het eten een tijdje in die saus liggen — koud en vaak met olie, kruiden of azijn.

Recept via Foodbag

<https://www.foodbag.be/nl/recept?dishId=a0MJv000004rglBMAQ&weekDocId=W27Y2025>