

WRAPS MET KIP

wortel en rode kool



Voorbereiding : 20 min - **Rusttijd :** 30 min - **Koken :** 10 min - **Materiaal :** -

Ingrediënten : 4 PERSONEN (8 WRAPS)

- ¼ rode kool (250 gram) - 3 wortels (300 gram) - ½ bosje bieslook - 1 avocado - 6 tot 8 eetlepels mayonaise - 3 gekookte kipfilets - 8 bladen ijsbergsla - 8 gedroogde tomaten op olie - zout en peper -
WRAPS : - 400 gram bloem - 2 theelepels zout - 2 theelepels olijfolie plus 1 scheutje - 150 ml lauw water

1. Begin met de bereiding van de wraps. Snijd de rode kool in grote stukken. Zet de grote transparante kom op de machine met daarin de midi-kom. Bevestig de plakjesschijf van 2 mm. Snijd met het FOODPROCESSOR-programma de kool fijn en zet deze even apart. Was en schil de wortels. Rasp de wortels met de raspschijf van 4 mm met het FOODPROCESSOR-programma en zet de geraspte wortel daarna ook even apart. Schil en snijd de avocado in reepjes. Snijd de bieslook fijn en voeg deze toe aan de mayonaise. Snijd ten slotte de kipfilets in dunne reepjes.

2. Leg een tortilla neer en bestrijk deze met de bieslookmayonaise. Leg de rode kool en wortel in banen op de mayonaise en voeg wat avocadoreepjes en kip toe. Voeg ten slotte een blad ijsbergsla en een gedroogde tomaat toe.

3. Rol de wrap strak op van onder naar boven toe. Snijd de wrap schuin doormidden en rol de twee delen in stukken bakpapier om ze te serveren.

WRAPS (TARWETORTILLAS)

1. Doe de bloem, het zout en de olijfolie in de rvs-kom, voeg de helft van het lauwe water toe en schakel

het DEEG/TAART-programma in. Voeg de rest van het water toe via de opening in de deksel en schakel opnieuw het DEEG/TAART-programma in. Voeg zo nodig een beetje meer water of meer bloem toe.

2. Leg het deeg op een met bloem bestrooid werkblad en verdeel het in acht bolletjes van gelijke grootte. Druk de bolletjes een beetje plat met de hand, dek ze af met een schone doek en laat ze 30 minuten rusten.

3. Verhit een beetje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Rol elk bolletje zo dun mogelijk uit met de deegroller. Bak de wraps per kant 1 minuut en leg ze op een vochtige doek zodat ze buigzaam blijven.



Cook Expert ■

© foto's Sandra Mahut
© Hachette Livre (Marabout) 2016