

# Veldvers Recept

## WRAP MET KIP EN GESNEDEN GROENTJES

Een lekkere lunch of als licht diner op warme dagen: deze wraps met verse groentjes moet je deze zomer minstens een keertje gemaakt hebben!

### Saladbar

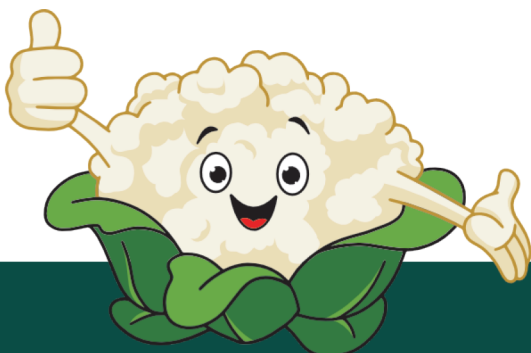
- Spoel alle groenten schoon en laat ze uitlekken. Zet voldoende schaaltes klaar om de groenten apart in te leggen. Zo stel je een soort van 'salad bar' samen.
- Verwijder het taaie hart uit de ijsbergsla en snij de knapperige sla in zeer fijne reepjes.
- Snij de ongeschilde komkommer in drie of vier stukken. Snij die vervolgens overlans in (lange) schijven en tenslotte in reepjes. (julienne) Dat eet gemakkelijker.
- Snij de ongepelde tomaten in helften en verwijder het taaie hartje. Snij de stukken vervolgens in fijne schijfjes.
- Snij de ajuin in dunne stukjes. Te grote stukken rauwe ui zijn niet smakelijk in een wrap.

### Ingrediënten (4 pers)

½ ajuin of stukjes  
pijpajuin  
½ ijsbergsla  
2 tomaten  
1 komkommer  
4 kipfilets  
boter  
kipkruiden  
wraps  
Saus naar keuze

### Kipbereiding

- Snij de kipfilets overlans in dunne lapjes. Elke filet kan je gerust in 3 kippenlapjes omtoveren. Verwijder het taaie witte vliesje dat aan elke filet zit. Snij de lapjes vervolgens in reepjes.
- Zet een braadpan op een stevig vuur. Smelt er een klontje boter in.
- Bak de reepjes kip goudbruin in de hete boter. Kruid het vlees tussendoor met kippenkruiden.
- Als je grotere hoeveelheden bereidt, bak je de reepjes kip best in meerdere beurten.
- Verwarm alvast de oven voor op 180°C. De snijplank waarop je de rauwe kip hebt versneden, maak je best schoon onder stromend water.



**Hoe kan je iets met liefde koken,  
wat zonder liefde is geproduceerd?**

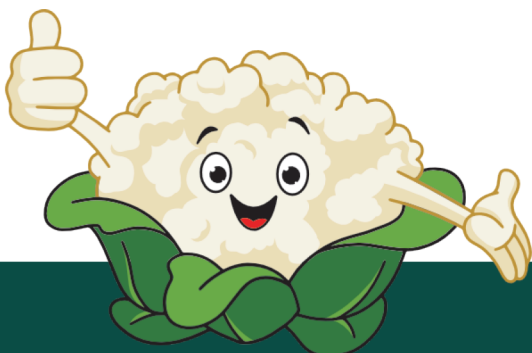
*Loesje*

# Veldvers Recept

## Afwerking

- Leg de wraps kort in de hete oven. Laat ze niet te lang liggen, want dan verliezen ze hun soepelheid en kan je ze niet mooi oprollen.
- Smeer op één wrap een laagje saus naar keuze.
- Op naar je salad bar! Leg in het midden van de tortilla een selectie fijne groentjes naar keuze. Gebruik niet teveel ui, tenzij je graag rauwe uit eet.
- Schep er een portie gebakken kip op en vouw de tortilla dicht: plooi eerst één zijkant over de vulling en rol de gevulde tortilla vervolgens op.
- Vouw wat aluminiumfolie rond de wrap zodat je de rol uit het vuistje kan verorberen.

Serveren maar!



***Hoe kan je iets met liefde koken,  
wat zonder liefde is geproduceerd?***

*Loesje*