



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 18
2015

Maak een foto van je gerechten en deel deze via de sociale foto's met een hashtag!

Wraps met kipfilet, gemengde bonen en avocado

De wraps maak je van volkoren Libanees platbrood

Voor de wraps gebruik je volkoren Libanees platbrood en een bonenmix van kikkererwten, bruine bonen, kidneybonen en maïs. HAK selecteert hiervoor alleen de lekkerste bonen van de hoogste kwaliteit. De wraps met bonen en kaas krijgen een extra lekkere smaak door de zelfgemaakte guacamole.



25-30 min



gemakkelijk



pittig



Knoflookteen



Rode peper



Kipfilet



Komijnpoeder



Tomatenpuree



Gemengde bonen



Avocado



Slamelange





Volkoren Libanees platbrood



Belegen kaas

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Rode peper 	¼	½	½	¾	¾	1
Kipfilet (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenpuree (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Komijnpoeder (tl)	¾	1½	2	2½	3	4
Gemengde bonen (pot)	½	1	1½	2	2½	3
Avocado	¼	½	¾	1	1¼	1½
Slamelange (g)	50	75	100	125	150	200
Volkoren Libanees platbrood 1)	2	4	6	8	10	12
Belegen kaas (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	2	2
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

 Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **7)** Melk/lactose

Benodigheden

Wok of hapjespan met deksel, kom, saladekom

Voedingswaarden 758 kcal calorieën | 52 g eiwit | 61 g koolhydraten | 34 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 22 g vezels



1 Snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd de rode peper fijn. Snijd de kipfilet in dunne repen.



2 Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de rode peper en de helft van de knoflook 1 minuut op middelmatig vuur. Voeg de kipfilet toe en roerbak 3 minuten. Voeg de tomatenpuree en komijnpoeder toe en bak al roerende 30 seconden. Voeg de gemengde bonen, inclusief het vocht toe en bestrooi naar wens met peper en zout. Dek de pan af en laat 10 minuten zachtjes koken.



3 Lepel ondertussen de avocado uit de schil en pureer de avocado in een kom met de overige knoflook en peper en zout naar smaak. Bewaar apart.

4 Meng in een saladekom de slamelange met de extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, peper en zout.

5 Verdeel het platbrood over de borden. Smeer het platbrood in met de avocado. Verdeel de kipfilet met bonen en de salade erover, garneer met de belegen kaas en rol het platbrood op tot een wrap.



Tip! Heb je nog platbrood over? Maak dan een borrelhapje door het brood kort te verwarmen in de oven, in stukken te breken en te serveren met een dip zoals guacamole, hummus, pesto of tapanade. Ook lekker: beleg het brood met jouw favoriete hartige beleg. Garneer met rauwkost en rol het platbrood op. Ideaal als lunch voor de volgende dag.