

Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/uploads/images/recept/>

Wrap krokante kip



Bereiden in: grote pan

Voorbereiding: 20 min.

Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- Voor krokante kipreepjes:
- 2-4 kipfilets
- 1-2 eieren
- kopje melk
- 1 tl. tabasco
- 1/2 tl. chilipoeder
- 1/4 tl. vers gemalen en 1/4 tl. peper en zout
- 1/4 tl. baking soda
- knoflookpoeder
- bordje met bloem

- bordje panko of paneermeel
- zonnebloemolie
- Voor de wrap:
- 125 g cherrytomaten
- 100 g ijsbergsla
- 4 tortilla wraps
- 1 avocado
- 1 rode ui
- 1/2 komkommer
- Parmezaanse kaas
- Bakje knoflooksaus

Voedingswaarde

-



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen

+31 (0)53 436 71 12

info@sameneenkoekopen.nl

www.sameneenkoekopen.nl

Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/uploads/images/recept/>

Wrap krokante kip

Bereiding

- 1
Doe 1/2 tl chilipoeder met wat versgemalen zout en peper in een kom en meng de repen kipfilet er doorheen.
- 2
Pak een ruime kom en doe hier de bloem, 1/2 tl chilipoeder, 1/4 tl baking soda, 1/4 tl zout, 1/4 tl versgemalen peper en 1/4 tl knoflookpoeder in. Meng goed door elkaar.
- 3
Klop in een andere kom het ei los en voeg de melk en tabasco toe. Meng goed door elkaar.
- 4
Wentel de repen kipfilet door de bloem, dan het eimengsel en ten slotte door de panko. Druk de panko goed aan.
- 5
Verhit ondertussen een laag van ca 2 cm zonnebloemolie tot 180 graden, gebruik hiervoor een ruime pan.
- 6
Frituur de kipreepjes per 3 tegelijk. Laat ze voorzichtig één voor één in de olie glijden. Frituur ze ca 2,5 minuut per kant, tot ze mooi goudbruin zijn.
- 7
Haal de kipreepjes uit de olie en laat ze even uitlekken op een keukenpapiertje.

Kooktips

Strooi er wat verse peterselie overheen...Heerlijk!

Serveren

In een wrap: Snipper 1 kleine rode ui en snijd een 1/2 komkommer in kleine blokjes. Snijd tevens een handje cherrytomaten en 1 avocado in kleine stukjes. Rasp ook wat verse Parmezaanse kaas. Verwarm de wraps volgens de verpakking en bestrijk allereerst met de knoflooksaus. Vul achtereenvolgens met ijsbergsla, de gesneden groenten, de krokante kip en eindig met wat Parmezaanse kaas.



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>



Voor meer recepten ga naar:
www.sameneenkoekopen.nl/recepten