



Tortilla van witloof en kip

Wrap met witloof en Alpro soya Cuisine Light

Bereiding

1. Laat eerst de saffraandraadjes ongeveer 5 minuten weken in twee eetlepels lauwe Alpro soya Cuisine Light. Haal de geweekte saffraandraadjes eruit en meng ze met de resterende Alpro soya Cuisine Light. Voor de dressing: neem vier eetlepels van het mengsel en meng ze met vier eetlepels mayonaise.
2. Snijd de kipfilets in lange reepjes en kruid ze met versgemalen peper en zout. Laat het vlees 1 uur marineren in de rest van de saffraansaus.
3. Blancheer ondertussen de sperziebonen, snijd het witloof en de sla in lange repen en snijd de rode ui in ringen. Haal de kipreepjes uit de saffraansaus en laat ze even uitlekken voor je ze goudbruin bakt in Alpro soya Bakken en Braden.
4. Warm de tortilla's op in de microgolfoven (10 seconden per tortilla). Smeer elke tortilla in met één eetlepel van de dressing en beleg ze vervolgens met wat kipreepjes, enkele gemalen walnoten, sperziebonen, witloof, sla en uiringen. Rol de tortilla op en dien op met de dressing.



4 porties



30min

Ingrediënten

- 400 g kipfilet
- 4 tot 6 tortilla's
- 5 saffraandraadjes
- 250 ml Alpro soya Cuisine Light
- 300 g sperziebonen
- 2 eetlepels walnoten
- 100 g (of 2 stronkjes) witloof
- 1/4 sla
- 1 rode ui
- 1 eetlepel Alpro soya Bakken en Braden
- versgemalen peper, zout
- Dressing:
- 4 eetlepels lightmayonaise of veganaise
- 4 eetlepels saffraansaus

Bereid met

Bakken & Braden



Soya Cuisine Light

