

1A+1B Meat

Wrap met pulled chicken en witte koolsalade

Bereidingstijd
315 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Wrijf het vlees in met de kruiden. Leg de uien en knoflook op de bodem van de slowcooker en leg vervolgens de kippendijfilet er bovenop. Schenk de appelazijn en sojasaus eroverheen. Laat in 5-6 uur op de lage stand gaar stoven. Doe ondertussen de kool in een vergiet en bestrooi met zout. Kneed de kool met beide handen totdat deze slap en een beetje doorzichtig wordt. Spoel af met koud water en laat uitlekken. Maak een dressing van azijn, olie, mosterd en peper. Doe de kool in een schaal en meng met de tomaat, rode ui en de dressing. Plaats nog even in de koelkast om de smaken goed in te laten trekken. Trek de kipfilets als ze gaar zijn uit elkaar met behulp van twee vorken. Vul de wrap met 40-50 g vlees en de witte koolsalade. Garneer met het partje limoen. Laat de rest van de pulled chicken goed afkoelen en vries vervolgens (in porties) in.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 1 kg kippendijfilet
- [ ] 2 uien, gesnipperd
- [ ] 5 teentjes knoflook, geperst
- [ ] 1 tl komijnzaad
- [ ] 1 el cacao
- [ ] 1 tl cayennepoeder
- [ ] 1 tl paprikapoeder
- [ ] 1 tl zout
- [ ] 2 el appelazijn
- [ ] 2 el Kikkoman sojasaus
- [ ] 1 steranijs
- [ ] 1 kaneelstokje
- [ ] Partje limoen
- [ ] Extra:
- [ ] Slowcooker

Voedingswaarden per persoon

Energie	**313 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**16 g**
Eiwit	**29 g**