

BORRELPLANK Volkorenwrap met kip, venkel en sinaasappel



1 PORTIE = 8 PERSONEN

⌚ minuten

DIT HEB JE NODIG:

- ◆ 2 sinaasappels
- ◆ 390 g kipdijfilet
- ◆ 4 el milde olijfolie
- ◆ 10 g verse gember
- ◆ ½ venkelknol
- ◆ 2 el magere kwark
- ◆ 2 volkoren tortillawraps

MATERIAAL: grillpan

ZO MAAK JE HET:

1. Boen de sinaasappels schoon, rasp de oranje schil en pers de helft van de vruchten uit.
2. Schil en snijd de overgebleven sinaasappel in partjes.
3. Meng de kipdijfilets met het sinaasappelsap en de olie.
4. Rasp de gember erboven, breng op smaak met peper, meng door en laat kort marineren.
5. Snijd ondertussen de onderkant en de stelen van de halve venkelknol.
6. Snijd het groen grof.
7. Snijd de halve knol in plakken van een ½ cm en vervolgens in repen van een ½ cm (julienne).
8. Schep de venkel, het venkelgroen, de sinaasappelpartjes, het sinaasappelrasp en de kwark om.
9. Breng op smaak met peper en eventueel zout en bewaar afgedekt in de koelkast tot gebruik.
10. Verhit de grillpan zonder olie of boter, haal de kip uit de marinade en gril in 12 minuten lichtbruin en gaar.
11. Keer regelmatig.
12. Haal de kip uit de pan en snijd in repen.
13. Verdeel de kip en de venkelsalade over de wraps, rol strak op en snijd elke wrap in 4 gelijke rolletjes.

Eet smakelijk!

TIP: Dit recept is onderdeel van een gezonde plank. Maak je gezonde plank compleet met bruschetta en rauwkost met ansjovisdip.

BRON: ah.nl

