



Homemade spinaziewraps met kip & sla



Bereidingstijd

> 1h



Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld



Ingrediënten

Voor de wraps:

150 gram babyspinazie
250 gram bloem
1/2 theelepel zout
1 theelepel bakpoeder
25 ml olijfolie
100 ml lauw water

Voor de vulling:

8 kippenboutfilets
olijfolie
4 eetlepels yoghurt
2 eetlepels mayonaise
100 gram parmezaan (geraspt)
1 eetlepel mosterd
1 zak gemengde sla
1/2 komkommer (in reepjes)

Bereidingswijze

- 1.** **Blancheer de spinazie enkele seconden in kokend water. Giet af en spoel meteen onder ijskoud water. Laat uitlekken en knijp al het vocht uit de spinazie.**
- 2.** **Mix de spinazie vervolgens in de keukenrobot.**
- 3.** **Meng met de bloem, het zout, het bakpoeder, de olijfolie en het water. Laat 30 minuten rusten en verdeel in 8 bolletjes.**



- 4.** Rol deze uit met een deegrol tot een cirkel van 20 cm en bak elke wrap 1 minuut in een pan met antiaanbaklaag, draai om en laat nog 20 seconden bakken. Bereid zo alle wraps. Hou ze apart.
- 5.** Verhit een grillpan en bestrijk de kippenboutfilets met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Gril ze aan beide kanten \pm 7 minuten. Snij in reepjes.
- 6.** Meng de yoghurt met de mayonaise, de geraspte Parmezaanse kaas en de mosterd. Bestrijk elke wrap met een beetje dressing en beleg verder met sla, komkommer en kip. Rol de wraps goed op en snij ze schuin doormidden.