



WRAPS KOMKOMMER AVOCADO KORIANDER



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 komkommer
- 1 rode ui
- 2 bakjes koriander
- 3 limoenen
- 2 rijpe avocado's
- 2 el light mayonaise of dressing
- 300 g kipfilet
- 200 g kalkoenspekreepjes
- 4 el tomatase
- 8 kleine wraps
- 1 el koolzaadolie
- peper en zout



Bereidingswijze:

- Was de komkommer en snij deze in fijne blokjes van 1/2^{de} cm.
- Pel de ui en snij deze eveneens fijn.
- Was de koriander en snij de helft grof.
- Meng de komkommer, ui en koriander onder mekaar en pers hierover de 2 limoenen uit.
- Breng op smaak met peper en zout en dien op in een kommetje.
-
- Halveer de avocado's, verwijder de pitten en schep het vruchtvlees van 1 avocado in een blender. Schil de andere avocado, snij in dunne partjes en dien op op een klein bordje.
- Hou enkele takjes koriander apart en voeg de rest van de koriander bij in de blender samen met het sap van 1 limoen.
- Voeg de light mayonaisse of dressing toe en 150 ml water en meng tot een gladde avocadosaus.
-
- Snij de kipfilets in reepjes en gril deze gaar.
- Verhit de koolzaadolie in een pan en bak hierin het kalkoenspek knapperig.
- Voeg de gegrilde kippereepjes en de tomatase toe en meng alles onder mekaar.
-
- Verwarm de wraps onder de gril of in een broodrooster.
- Leg de wraps op bordjes en verdeel er het komkommer-ajuin-koriander mengsel over.
- Verdeel hierover de mengeling van kippereepjes en kalkoenspekreepjes.
- Werk af met stukjes apart gehouden avocado, enkele takjes koriander en de avocadosaus.
-