

## Slawraps<sup>1</sup>

week 26

Menugang: Hoofdgerecht  
Benodigde tijd: 15-20 minuten  
Aantal personen: 4 personen

### Ingrediënten

- 1 gerookte kipfilet
- 4 grote bladeren ijsbergsla
- 1 avocado
- 150 g worteljulienne
- 1 rode ui
- klein blikje mais, uitgelekt
- 12 zongedroogde tomaatjes
- sap van ½ citroen of 1 eetlepel citroensap
- 1 eetlepel mayonaise
- 1 theelepel kerriepoeder
- peper en zout naar smaak

### Bereidingswijze

1. Doe de worteljulienne in een kom. Voeg daar de mais aan toe.
2. Snipper de rode ui.
3. Snijd de zongedroogde tomaatjes klein.
4. Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit. Snijd het vruchtvlees van de avocado in blokjes.
5. Snijd de kipfilet en voeg deze bij de salade.
6. Maak een dressing met de mayonaise, het citroensap, de kerriepoeder en wat peper en zout.
7. Meng alle ingrediënten en de dressing goed door elkaar.
8. Was de slabladeren en verdeel de vulling over de vier bladeren.
9. Rol het blad op tot een wrap.

### Serveertip:

Serveer de slawraps met wat stokbrood.

### Variatietips:

- Twee bladeren ijsbergsla per persoon, een extra rode ui maken de maaltijd volledig.
- Liever geen kipfilet?
  - zalm
  - makreel
  - garnalen
- De sla-vulling kan geheel naar eigen smaak aangepast worden met wat je zelf lekker vindt.



<sup>1</sup>een recept uit "Het Voedselzandloper Kookboek"-Pauline Weuring (2014)