



Wraps met pulled chicken & coleslaw

Bereidingstijd

> 1h

Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld



Ingrediënten

Voor de pulled chicken:

- 5 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel komijnpoeder
- 1 eetlepel paprikapoeder (gerookt)
- 1 theelepel cayennepeper
- 1 eetlepel zwarte peper
- 1 eetlepel zout
- 1 theelepel gedroogde tijm
- 1 citroen (sap)
- 1 braadkip
- 1 bol knoflook (gehalveerd)

Voor de coleslaw:

- 1 rode kool (klein)
- 2 wortels
- 1 rode ui
- 1 potje Griekse yoghurt
- 1 limoen
- 1 bosje koriander (fijngesneden, en/of munt)
- 1 eetlepel honing
- peper en zout

Voor de wraps:

- 4 wraps
- 1 ijsbergsla



Bereidingswijze

- 1.** Begin met de pulled chicken: maak eerst een mengsel van olijfolie met komijnpoeder, paprikapoeder, cayennepeper, zwarte peper, zout, tijm en citroensap.
- 2.** Bestrijk de kip volledig (vanbinnen & vanbuiten) met dit mengsel.
- 3.** Vul de kip met de knoflookbol.
- 4.** Leg de kip in een ovenschaal en zet 90 minuten in een op 170 °C voorverwarmde oven. Draai halverwege om.
- 5.** Haal de kip uit de oven en laat ze 15 minuten rusten in de ovenschaal. Pluk al het vlees van de kip en leg het terug in de ovenschaal, met het vrijgekomen vocht. Meng goed. Verwijder het karkas.
- 6.** Maak de coleslaw: snij de rodekool zo fijn mogelijk (gebruik eventueel een keukenmachine). Rasp de wortels. Snij de rode ui in fijne ringen. Meng alle groenten met de Griekse yoghurt, het limoensap, de fijngesneden kruiden, de honing, peper en zout.
- 7.** Beleg elke wrap met 2 à 3 blaadjes ijsbergsla. Verdeel hierover een beetje coleslaw en kip. Rol op en snij schuin doormidden. Serveer onmiddellijk.