

recepten



Van mijn dochter, die als backpacker in Australië verblijft, kreeg ik een recept voor wraps. Heel makkelijk, lekker en goedkoop – wat wil je nog meer? Je kunt ze vullen met alles wat je lekker vindt, en warm of koud eten. Gevuld met bijvoorbeeld zalm en roomkaas zijn ze in stukjes heel lekker als hapje bij de borrel. Onderstaand een heerlijke warme variant waarbij je de groenten naar smaak kunt aanpassen. De taartjes zijn door de combinatie van rabarber en appel heerlijk fris van smaak. Eet ze als nagerecht of als gebakje, koud of warm, allebei heel erg lekker.

Reacties, vragen en foto's zie ik weer graag in mijn mailbox verschijnen: bakadvies@glutenvrij.nl

TEKST EN FOTO'S

*Jeandrine Kastelein
Zie ook glutenvrij.nl/recepten*

Wraps met kip

Voor circa 6 stuks:

75 gram rijstmeel*

75 gram tapiocameel*

snuffje zout

1 ei

125 ml melk

25 gram vloeibare margarine

Voor de vulling:

400 gram kipfilet

1 rode paprika

1 ui

1 klein blikje mais

1 zakje burrito seasoning mix à 40 gram
(of kijk op pag. 39)

ca. 150 gram geraspte kaas

klein potje crème fraîche

(of kruidenroomkaas)

Ovenschaal van ca 20 x 30 cm, ingevet
coctailprikkers

- Doe voor de wraps de beide meelsoorten en het zout in een mengkom en roer door elkaar.
- Voeg het ei en 1/3 van de melk toe en meng tot een klontvrij geheel.
- Meng de rest van de melk en de vloeibare margarine er door.
- Verhit een kleine anti-aanbakpan en schep een pollepel beslag in de pan.



- Draai de pan zodat het beslag gelijkmatig verdeeld is over de bodem.
- Bak de wrap tot deze aan de onderkant lichtbruin is, keer hem om en bak de onderkant tot er bruine spikkels op zitten.
- Schep de wrap op een bord en dek af met een ander bord.
- Bak zo verder tot het beslag op is.
- Laat de wraps afgedekt afkoelen, keer het stapeltje tussendoor een keer om en veeg het bovenste bord droog.
- Snij de kipfilet in reepjes.
- Was de paprika, maak deze schoon en snij in kleine stukjes.
- Giet het vocht van de mais.
- Schil de ui en snij hem in kleine stukjes.
- Verhit een beetje olie in een hapjespan en bak de kipfilet lichtbruin.
- Voeg paprika en ui toe en laat een paar minuten mee bakken.
- Meng de mais er door.
- Voeg het zakje burritomix toe en zoveel water als op de verpakking vermeld staat.
- Laat het geheel met deksel op de pan een paar minuten zachtjes pruttelen.
- Leg de wraps uit op het aanrecht en smeer op elk een lepel crème fraîche, verdeel het kipmengsel over de wraps.
- Rol ze op en zet vast met een coctailprikkers.
- Leg ze naast elkaar in de ovenschaal en bestrooi met de geraspte kaas.
- Zet de schaal ongeveer 20 minuten in een oven van 180 graden.