



Hoofdgerechten

Braadkip met krieltjes en appelmoes en no-waste wrap

Voor 4 personen.

Ingrediënten

Voor de braadkip met krieltjes en appeltjes

1 braadkip (kant-en-klaar gebakken)
3 appels (jonagold)
600 gram krieltjes
40 gram boter
2 eetlepels olijfolie
1 handvol tijm

Voor de wraps

2 wraps
100 gram geraspte wortels
150 gram hummus
1 paprika (in reepjes)
100 gram rucola

Bereidingswijze

Voor de braadkip

Verwarm de oven voor op 180°C. Kook de krieltjes af in licht gezouten water in 12 minuten. Leg de gebakken braadkip in een beboterde ovenschotel.

Giet de krieltjes af, laat ze afkoelen en halveer ze. Snij de appels in kwartjes, behoud de schil voor extra smaak. Meng de appelkwartjes met de gehalveerde krieltjes in een kom met olijfolie, tijm en kruid met peper en zout.

Verdeel ze rond de braadkip in de ovenschaal verdeel de blokjes boter over de kip. Dek je ovenschotel af met aluminiumfolie om uitdroging te voorkomen. Laat gedurende 25 minuten bakken in de voorverwarmde oven.

Restjes over? Maak er heerlijke wraps voor je lunch van!

Verwijder het overgebleven vlees van de braadkip in een afgesloten doosje tot maximum 2 dagen in de koelkast.

Besmeer je wrap met de hummus. Leg er vervolgens de restjes braadkip op, geraspte worteltjes, paprikareepjes en rucola op. Rol de wrap daarna op en je hebt een lekkere, voedzame lunch.

