

# Kaatjes receptenrubriek

## Wrap met zoete kip



Ingrediënten marinade



Ingrediënten sausje



Ingrediënten tortilla



Resultaat

Wrap met zoete kip (voor 3 tot 4 personen)

Mijn gezin eet graag tortilla's. We eten ze warm of koud. Overgebleven tortilla's snijden we in driehoeken en roosteren we in de grillpan. Net chips. Het leukst is om een tortilla in een hete pan te bakken (zonder vet) en dan te kijken. De tortilla wordt mooi bruin en krokant. Soms zwelt een tortilla helemaal op bij het bakken alsof er een luchtbel in zit.

### Ingrediënten:

#### Marinade:

- 3 theelepels mosterd
- 3 theelepels honing
- 300 gram kipfilet in blokjes

#### Saus:

- 2 eetlepels honing
- 3 eetlepels Griekse yoghurt
- 2 theelepels mosterd
- 2 eetlepels mayonaise
- kwart theelepel peper

#### Tortilla:

- 300 gram gemarineerde kipfilet
- 2 tortilla's per persoon
- groenten naar keuze (in de vulling of als bijgerecht)

### Vorbereiding:

1. Is de kip al gesneden? Zo niet: snijd de kipfilet in stukjes.
2. Maak een marinade door 3 theelepels mosterd te mengen met 3 theelepels honing.
3. Meng de kip met de marinade.
4. Heb je de tijd: zet de gemarineerde kip dan tot gebruik in de koelkast.
5. Maak het sausje: meng 2 eetlepels honing met 2 theelepels mosterd. Doe er 3 eetlepels Griekse yoghurt en 2 eetlepels mayonaise bij. Doe er wat peper bij. Goed mengen.

### Bereiding:

1. Neem een antiaanbakpan.
2. Bak hierin de gemarineerde kipfilet. Niet te lang, anders wordt de kip taai.
3. Rooster in een andere pan de tortilla's aan beide zijden.
4. Vul de tortilla's en serveer ze met de honing-mosterdsaus.
5. Lekker met gekookte sperzieboontjes of met sla.

Karen den Dekker is kookpedagoog en is gespecialiseerd in autisme. Haar zoon van 10 heeft klassiek autisme. Ze heeft kookgroepjes voor kinderen en jongeren in haar praktijk in Geldrop. En ze geeft kookbegeleiding bij volwassenen aan huis. Ze geeft individuele begeleiding aan (extreem) kieskeurige eters. Ze maakte een visueel kookboek | **Autisme & koken. Stap voor stap kookboek voor kinderen en jongeren** | en won daarmee een Nederlandse kookboekenprijs.

Website: [www.inkaatjeskeuken.nl](http://www.inkaatjeskeuken.nl)