

# Kipwraps met zwarte bonen

**Bereidingstijden:** Totaal: 45 minuten; Voorbereiding: 10 minuten; Kooktijd: 15 minuten; Oventijd: 20 minuten;

**Hulpmiddelen:** wok, ovenschaal

## Ingrediënten 4 personen

2 eetlepels	olijfolie
1 stuks	ui
500 gram	kipfilet
400 gram	roerbakgroenten
400 gram	zwarte bonen (uitgelekt)
1 theelepel	djinten
naar smaak	zout
naar smaak	peper
8 stuks	tortilla wraps
200 milliliter	crème fraîche
150 gram	geraspte belegen kaas
naar smaak	chilisaus

## Variaties

- Vervang de kipfilet in dit recept door rundergehakt.

## Vorbereiding

1. Snipper de ui.
2. Snijdt de kipfilet in reepjes.
3. Vet de ovenschaal in met olie.

## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Verhit de **olijfolie** en fruit hierin de **ui** 2-3 minuten.
3. Voeg de **kipreepjes** toe en bak ze 2-3 minuten mee.
4. Schep de **roerbakgroenten** erdoor en roerbak nog 2-3 minuten.
5. Meng de **zwarte bonen** en **djinten** erdoor en verwarm zonder te koken.
6. Breng op smaak met **zout** en **peper**.
7. Verdeel het kipmengsel over de **tortillawraps**. Rol ze op en leg de wraps naast elkaar in de ovenschaal.
8. Bestrijk ze met de **crème fraîche** en bestrooi met de **kaas**.
9. Zet de wraps circa 20 minuten in het midden van de oven tot ze goudbruin zijn.
10. Serveer de kipwraps met de **chilisaus**.

## Extra informatie

- De wraps kunnen vooraf voorbereid worden en opgewarmd worden in de oven.

**Bron van het originele recept:** [Boodschappen](#)

**Bereid:** April 2021