

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	gerasppte belegen kaas
naar smaak	chilisaus

Variaties

- Vervang de kipfilet in dit recept door rundergehakt.

Voorbereiding

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