

Durum met pittige kip & een yoghurtsausje



Ingrediënten voor 2 personen

Durum:

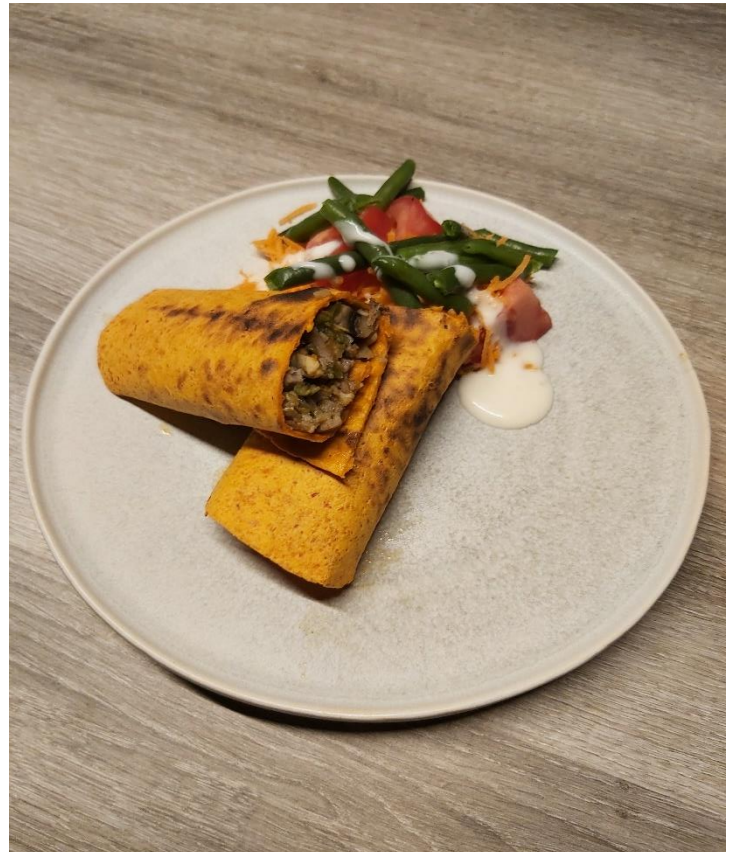
- 1 klein teentje knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 koffielepel gerookt paprikapoeder (eventueel de pikante versie, gebruik dan geen chilipoeder)
- 1 koffielepel komijn
- 1 koffielepel tijm
- ½ koffielepel chilipoeder/cayennepeper
- eventueel een snuifje zout
- 200 g kipfilet
- 1 wortel
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 2 volkoren wraps (tortillavellen)
OF 2 paprika & chili tortilla's (zie tip)

Yoghurtsaus:

- 80 ml Griekse 0% yoghurt
- 2 takjes munt
- 2 takjes koriander
- snuifje ras el hanout
- snuifje cayennepeper
- eventueel snuifje zout

Optioneel:

- rauwkost naar keuze



Bereidingswijze

- Plet of rasp het teentje knoflook en vermeng met de olie en de opgesomde kruiden.
- Snijd de kip in kleine reepjes en roer door de kruiden.
- Schil de wortel en de paprika en snijd in fijne julienne. Doe hetzelfde met de rode ui.
- Bak nu de kippenreepjes in een antikleefpan op een hoog vuur (extra vetstof is niet nodig gezien de kip reeds gemarineerd werd met de olie).

- Wanneer de kip bijna gaar is, mogen de groenten erbij. Roer alles goed door en laat nog even verder garen op een lager vuur.
- Maak nu het sausje: doe de yoghurt in een schaaltje en voeg de specerijen toe, wees voorzichtig met de cayennepeper! Versnipper de munt en koriander en roer dit onder het sausje. Voeg naar smaak eventueel een snufje zout toe. Liever een iets dikkere saus? Voeg dan eventueel ook 1 eetlepel light mayonaise toe aan de yoghurt.
- Neem de tortilla's, beleg deze in het midden met een strook van het kip/groentemengsel, plooi één zijkant over de vulling en rol de gevulde tortilla vervolgens op. Grill nog even op de grill (of in een antikleefpan) en serveer met het yoghurtsausje en de rauwkost naar keuze.

Tip

- Moeite met de vertering van paprika? Dan kan het zeker helpen om deze op voorhand te schillen.
- Geen last van rauwe look? Voeg dan wat geperste look toe aan het yoghurtsausje.
- 'Speel' gerust met de kruidentoevoegingen aan het yoghurtsausje. Voeg toe wat je zelf lekker vindt.
- Vouw eventueel wat aluminiumfolie rond de durum en eet hem uit het vuistje.
- Kies omwille van het hogere vezelgehalte steeds voor de volkoren wraps/tortilla's en dus niet voor de witte versies.

Naast volkoren tortilla's kan er ook gekozen worden voor de groentewraps van het merk 'No Fairytales'. Deze bestaan voor 45% uit groenten. Hierdoor krijg je meer vitamines en vezels binnen bevatten ze ook meer vezels dan de gewone tortilla's (komt overeen met de volkoren versies). Wel bevatten deze groentetortilla's minder vet en bijgevolg ook minder calorieën.

Ze zijn verkrijgbaar in de Albert Heijn in 3 smaken: wortel, biet en paprika-chili.

