

== Frisse slawrap met currykip == en tomatensalsa

Ordernummer: _____

== Ingrediënten (2 personen) ==

4 grote bladeren ijsbergsla

1/2 limoen

200 gram kipfilet

fijngehakte peterselie

2 grote tomaten, in blokjes gesneden

1 el currykruiden

1/4 komkommer

Enkele druppels Stevia

1 rode ui

halve groene peper, fijngehakt

== Zo maak je het ==

1. Snijd de tomaten en komkommer in kleine blokjes, snipper de ui en hak de jalopeno fijn. Kook de knolselder beetgaar en giet af.
2. Mix door elkaar en knijp de halve limoen hierover uit. Let op: voeg de jalopeno in stappen toe, want dit is een pittige peper en eenmaal teveel, kun je niet meer terug.
3. Voeg tot slot wat verse peterselie of koriander (afhankelijk van je smaak) toe en zet de salsa aan de kant.
4. Snijd de kipfilet in blokjes en schroei dicht op hoog vuur.
5. Kruid vervolgens met currykruiden en voeg mondjesmaat wat water toe. Zet het vuur wat lager en blijf omscheppen, zodat de kip niet aanbrandt.
6. Druppel er tot slot een paar druppels Stevia doorheen en roer even goed. Let op: Stevia is vele malen zoeter dan suiker, dus een paar druppels is meer dan voldoende!
7. Verdeel de slabladeren over 2 borden, vul het midden van de bladeren met de kip en de salsa en rol goed strak tot wraps. Het frisse van de salsa steekt heerlijk af tegen de pittige kip.
8. Kortom: een lekker zomers gerechtje én Tim Torfs fase 1 proof!

Tip

Gewoon genieten!