

Cesar mini-wraps met kip / Caesar chicken mini-wraps



De boodschappen

De dressing

150 gram biologische yoghurt
1 teentje knoflook, geperst
4 ansjovis filets
1 theelepel worchestershoresaus
4 eetl. geraspte parmezaanse kaas
1 eetlepel olijfolie
½ citroen, rasp en sap

De wraps

versgemalen zwarte peper&zeezout
2 eetlepels olijfolie
200 gram kipfilet, dun gesneden
100 gram bacon
een pak mini-wraps
150 gram gemengde sla
2 lente-uitjes, in ringetjes
2 tomaten, in plakjes
50 gram geschaafde parmezaanse kaas

Zo maak je Caesar chicken wraps

Begin met de dressing

Rasp en pers de halve citroen, pers de knoflook en rasp en schaf de parmezaanse kaas.

Blend yoghurt, knoflook, ansjovis, kaas, olie, citroensap + rasp en Worchestershoresaus tot een gladde, glanzende dressing.

Koel de dressing in de ijkast en zet de wraps 1-2 minuutjes in de toaster.

Bestrooi de kipfilet met zout en peper, bak het gaar en zet de kip opzij om af te koelen.

Bak in dezelfde pan de bacon knapperig.

Leg de wraps op een bord verdeel er sla en de ringetjes lente-ui over.

Leg er gesneden kipfilet op en druppel er dressing over.

Er bovenop komen stukjes bacon, plakjes tomaat en de geschaafde parmezaanse kaas.

Vouw de Caesar wraps dubbel en steek er een prikker in.

Fijne zondag!

Cesar mini-wraps met kip / Caesar chicken mini-wraps



Shopping list

The dressing

150g organic yogurt
1 clove of garlic, grated
4 tablespoons grated Parmesan
4 anchovies
1 tablespoon olive oil
1 teaspoon Worcestershire sauce
½ a lemon, zest and juice

The wraps

2 tablespoons olive oil
freshly ground black pepper & sea salt
200g chicken breast, thinly sliced
100g bacon
1 packet of mini-wraps
150g mixed lettuce
2 spring onions, in rings
2 tomatoes, sliced
100g shaved Parmesan cheese

How to make Caesar chicken wraps

Start by making the dressing

Grate and zest the half lemon, grate and shave the Parmesan.

Put yogurt, garlic, anchovies, cheese, oil, lemon juice & zest and Worcestershire sauce in the blender. Blend until combined in a smooth, shiny dressing.

Cool the dressing in the fridge then toast the wraps for 1-2 minutes.

Sprinkle salt and grate pepper on the chicken, then heat 2 tablespoons of olive oil in a frying pan.

Fry the chicken, put it aside to cool then fry the bacon in the same pan.

Place the wraps on a plate, spread on salad and sliced spring onion.

Place the slices chicken on top, drizzle on dressing.

Top with pieces of bacon, tomato and shaved Parmesan cheese.

Fold the Caesar wraps then stick in a cocktail pricker.

Enjoy your Sunday!