

Gebakken kip teriyaki tortilla's

totale tijd **60 min.**

Voedingswaarde (per portie):
2.740 kJ / 654 kcal

Vetten: **19,9 g** Eiwitten: **50 g**
Koolhydraten: **67,9 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

1 el	olie
1	ui, gesneden
600 g	kippendij filet zonder vel en bot, gesneden in blokjes
2	teentjes knoflook, geperst
100 ml	<u>Kikkoman Teriyaki Barbecuesaus met Honing</u>
1 tl	chili saus
400 g	blik zwarte of nierbonen, gespoeld
200 g	gekookte rijst Klein beetje koriander, grof gesneden
4	grote tortilla wraps
100 g	cheddar, geraspt

VOORBEREIDING

Stap 1

Verwarm de oven voor op 180°C (hetelucht) / 200°C (boven- en onderwarmte) / stand 6 (gas).

Stap 2

Verwarm de olie in een pan en fruit de ui 4 tot 5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de blokjes kip toe en roerbak nog 8 tot 10 minuten totdat de kip goudbruin en gaar is. Voeg daarna de knoflook toe en warm een paar minuten mee. Voeg dan de Kikkoman Teriyaki BBQ-saus met Honing, chili saus, bonen en rijst toe. Meng alles goed door elkaar en verwarm. Voeg tot slot drie kwart van de koriander toe.

Stap 3

Verdeel het kipmengsel over de 4 tortilla's. Rol de tortilla's stevig op en leg ze met de vouw naar beneden op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrooi met de geraspte kaas en verwarm de tortilla's 15-20 minuten in de oven, totdat de kaas gesmolten is. Haal de tortilla's vervolgens uit de oven en bestrooi met de overgebleven koriander.