

Gevulde spitskool bladeren (en koolhydraatbeperkt!)

Gevulde spitskool bladeren, een variant op de zomerse springrolls. Deze keer niet vegetarisch maar wel lekker licht met kipgehakt. Wil je ze als hapje serveren maak dan kleinere wraps. Maar ze zijn ook uitstekend voor een warme maaltijd.

2-3 wraps per persoon is meer dan voldoende.

Voor 8 wraps

Bereidingstijd: < 30 minuten

Ingrediënten

- 8 grote bladeren van een spitskool
- 1 grote winterwortel
- 2 papika's
- 1 courgette (of een 1/2 als het een hele grote courgette is)
- 300 gram kipgehakt
- 1 eetlepel oregano
- Peper en zout naar smaak
- Scheutje olijfolie

Bereiding gevulde spitskool bladeren

Zet een grote pan met water op het vuur en laat dit koken.

Als het water kookt, dan kan de spitskool in z'n geheel in de pan.

Wat je nu doet is de spitskool blancheren (max. 5 minuten), de bladeren laten los en je kan ze nu eenvoudig van elkaar halen.

Je hebt per wrap 1 groot blad nodig.

Als de bladeren wat moeilijk te verwijderen zijn, leg de kool dan weer even terug in het water.

Snij ondertussen de groenten (wortel, courgette en paprika) en ragfijne reepjes.

Zet een hapjespan of koekepan op het vuur, verwarm wat olijfolie en roerbak de groentereepjes samen met het kipgehakt en de oregano. Voeg ook wat peper en zout toe.

Nu gaan we de wraps vullen, dit is even een handigheidje.

Leg 1 blad plat op je werkbank.

Schep hierop ongeveer 2 flinke eetlepels groenten/kipmengsel en vouw de wrap dicht.

Dichtvouwen doe je door eerst de onderkant naar binnen de slaan, dan links naar binnen, rechts naar binnen en als laatste de bovenkant.

Eventueel kun je een vetvrij papiertje over de helft van de wrap vouwen en dichtmaken met een stukje touw.

Maar je kan ze ook op een bord leggen (naad naar onderen) en gelijk eten!

Eet smakelijk!