



WORTELWRAPS MET KIP

Ingrediënten:

- 6 Wortelwraps
- 300 gram kipfiletblokjes
- ½ eetlepel paprikapoeder
- 2 tomaten
- 6 eetlepels Griekse yoghurt
- 1 teen knoflook
- 1 ui
- 2 paprika's
- 1 ijsbergsla
- Zout en peper
- 2 eetlepels olijfolie

Hoe te bereiden?

Bedek de kipfiletblokjes met twee eetlepels olie en paprikapoeder. Voeg peper en zout toe naar smaak. Bak de kipfilets in de pan tot ze gaar zijn. Snij de ui en paprika en bak deze in de pan erbij. Doe op het laatste moment de tomaat in stukjes erbij, deze hoeven alleen warm te worden.

▲ Pers de knoflook uit en meng deze met de Griekse Yoghurt, dit wordt de dressing.

De wortelwraps kun je zowel warm als koud eten. Warm de wrap dus eventueel op en bedek de wrap met Griekse Yoghurt. Leg hierop een paar blaadjes ijsbergsla. Schep hierboven op de kip met paprika, ui, en tomaat.

Om het extra gezond te maken serveer je de wraps met een heerlijke salade. Gebruik hiervoor de rest van de ijsbergsla en snij hier in wat je lekker vindt, tomaten, paprika, komkommer, wortelreepjes, ui of radijs! Heerlijk met een dressing van olijfolie, azijn, peper, zout en wat kruiden zoals basilicum, oregano of peterselie.