

Wrap kipfilet, tomaat en pesto-mayonaise



15 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie 434 Kcal

Koolhydraten 11 g

Eiwitten 39.1 g

Vet 23.2 g

Vezels 0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 PS. Mexican wrap
- 120 g kipfilet
- 150 g tomaatjes
- 10 g rucola
- 10 g mayonaise
- 5 g pesto
- ½ el olijfolie
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de tomaatjes en de kipfilet in stukjes. Verhit de olijfolie in een pan en bak de stukjes kipfilet goudbruin en gaar. Breng op smaak met wat peper en zout en laat een beetje afkoelen. Meng de mayonaise met de pesto en meng deze vervolgens met de kipfilet. Beleg de wrap met de rucola, tomaatjes en de kipfilet met pesto-mayonaise en rol op.