1A+1B Vlees

Kipwrap met verse rode kool

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de olijfolie in een pan en bak de stukjes kipfilet met wat peper, zout en paprikapoeder in 5-10 minuten goudbruin en gaar. Laat even afkoelen. Meng de magere kwark met het limoensap, knoflook en wat peper en zout. Bestrijk de wrap met de yoghurt-knoflooksaus en beleg met de kip, avocado, rode kool en maak af met wat peterselie. Serveer met de schijfjes komkommer.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 40-50 g kipfilet, in stukjes
- [ ] 25 g verse rode kool
- [ ] ½ komkommer, in schijfjes
- [ ] ¼ avocado, in stukjes
- [ ] 1 flinke el magere kwark
- [ ] ½ teentje knoflook, geperst
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] 1 tl limoensap
- [ ] Platte peterselie, grof gehakt
- [ ] Paprikapoeder
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**390 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**24 g**
Eiwit	**28 g**