



3 Vlees

Pizzawrap met gerookte kipfilet en groente



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Verwarm de oven voor op 200°C. Vet de wraps in met olijfolie en zet 5 minuten in de oven. Snijd ondertussen de mozzarella en champignons in plakjes, de paprika gerookte kipfilet in reepjes en de rode ui in halve ringen. Besmeer de wraps met de tomatensaus en beleg met de mozzarella, gerookte kipfilet, paprika, champignons en rode ui. Breng op smaak met de Italiaanse kruiden. Zet de wraps voor circa 10 minuten in de voorverwarmde oven. Besprenkel met de verse pesto en maak af met wat blaadjes rucola.

Ingrediënten

- ☐ 2 PS. Mexican wraps
- ☐ 50 g gerookte kipfilet
- ☐ 50 g mozzarella
- ☐ 4 el passata tomatensaus
- ☐ 75 g rode paprika
- ☐ 75 g champignons
- ☐ ¼ rode ui
- ☐ Handje rucola
- ☐ 1 el verse pesto
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 tl Italiaanse kruiden

Voedingswaarden per persoon

Energie	644 kcal
Koolhydraten	18 g
Vet	37 g
Vezels	23 g
Eiwit	46 g