



3 Vlees

Wrap kipfilet, tomaat en pesto-mayonaise



Bereidingstijd
15 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 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.

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	434 kcal
Koolhydraten	11 g
Vet	23 g
Vezels	13 g
Eiwit	39 g