

1A+1B Vlees

Wrap met kipfilet en avocado

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Meng de avocadostukjes met peper en zout naar smaak en voeg het limoensap toe. Kook het ei, laat schrikken en snijd in partjes. Besmeer de wrap met de roomkaas en leg hier bovenop het plakje gerookte kipfilet. Verdeel de ui, bosui, tomaatjes, alfalfa, sla, paprika, avocado en het ei over de wrap. Garneer met de verse koriander. Laat de wrap open of rol de wrap op en steek er een satéprikker in. Passen niet alle ingrediënten in de wrap? Eet deze er dan los bij.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 1 el roomkaas kruiden light
- [ ] 1 plakje gerookte kipfilet
- [ ] 1 ei
- [ ] ½ kleine avocado in stukjes
- [ ] ½ groene paprika in reepjes
- [ ] 3 cherrytomaatjes in kwarten
- [ ] Paar blaadjes ijsbergsla in dunne reepjes
- [ ] Handje alfalfa
- [ ] ¼ rode ui, gesnipperd
- [ ] 1 tl limoensap
- [ ] 1 bosuitje in ringetjes
- [ ] 1 el verse koriander, fijngehakt
- [ ] Peper
- [ ] Zout