



1A+1B

Vlees

Wrap met kipfilet en yoghurt-knoflookdressing



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Breng de kipfilet op smaak met peper, zout en paprikapoeder. Verhit de olijfolie in een pan en bak de kipfilet goudbruin en gaar. Maak ondertussen een yoghurt dressing door de Griekse yoghurt te mengen met de knoflook, het citroensap, peper en zout. Snijd de komkommer in plakjes, de tomaat in stukjes en de rode ui in halve ringen. Verdeel de sla, komkommer, tomaat en rode ui over de wrap. Snijd de kipfilet in reepjes en leg bovenop de groenten. Maak af met de yoghurt dressing en breng eventueel nogmaals op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle wrap
- ☐ 40-50 g kipfilet
- ☐ 100 g komkommer
- ☐ 75 g tomaat
- ☐ 20 g ijsbergsla
- ☐ ¼ rode ui
- ☐ ½ teentje knoflook
- ☐ 1 tl citroensap
- ☐ 1 el Griekse yoghurt 0% vet
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Snufje paprikapoeder
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	346 kcal
Koolhydraten	9 g
Vet	20 g
Vezels	15 g
Eiwit	26 g