



NAAN WRAPS MET KIP EN HUMMUS



4 PERS.



15 MIN



AVOND/
LUNCH

INGREDIËNTEN

- 4 naanbroden (120 gram/stuk)
- 400 gram kikkererwten
- 200 gram kip, in reepjes gesneden
- 100 gram feta
- 1 komkommer
- 200 gram tomaten
- 1 rode paprika
- 100 gram gemengde sla
- 1 teentje knoflook
- 3 eetlepels tahin (sesampasta)
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels citroensap
- 1 koffielepel gemalen komijn
- Peper (en zout)



STAP 1

Snijd de feta, komkommer, tomaten, rode paprika en pers de knoflook.

STAP 2

Mix de kikkererwten met de knoflook, het citroensap, tahin, komijn, 1 eetlepel olijfolie, peper (en zout) tot een gladde massa.

STAP 3

Neem een pan en bak de kip in 1 eetlepel olijfolie goudbruin.

STAP 4

Bak de naanbroden af volgens de instructies op de verpakking.

STAP 5

Smeer de hummus op je naanbroden, verdeel de groentjes en leg ook de kip op je naanbrood.

STAP 6

Verdeel de feta over de wraps als finishing touch en vouw eventueel dubbel.

Klaar en smullen maar!

VOEDINGSWAARDE 1 PERSOON

Energie	510 kcal
Vetten	13 gram
Koolhydraten	66,1 gram
Koolhydratenporties	5,25
Eiwitten	28,3 gram