



WRAPS MET KIP, GESTOOFDE GROENTJES EN KOMKOMMERSALADE



4 PERS.



30 MIN



LUNCH

INGREDIËNTEN

- 6 volkoren wraps (420 gram)
- 300 gram kipfilet
- 200 gram Griekse yoghurt (0% vet)
- 1 gele paprika (185 gram, in reepjes)
- 1 rode paprika (185 gram, in reepjes)
- 2 rode uien, middelgroot (230 gram)
- 1 komkommer (410 gram)
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel rode wijnazijn
- 20 gram verse peterselie
- 2 theelepels paprikapoeder, mild
- Peper (en zout)



STAP 1

Snipper de rode ui fijn en snijd 1 ui in halve ringen. Snijd de peterselie fijn en snijd de komkommer in blokjes.

STAP 2

Meng de komkommer met de rode wijnazijn, 1 eetlepel olijfolie en de helft van de peterselie.

STAP 3

Doe de Griekse yoghurt in een kom en meng met de gesnipperde rode ui en 1 theelepel paprikapoeder. Breng op smaak met peper.

STAP 4

Snijd de kipfilet in dunne reepjes. Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de kip ongeveer 4 minuten op een hoog vuur.

STAP 5

Voeg de paprika, ui-ringen en de rest van het paprikapoeder toe en bak nog eens 5 minuten op een hoog vuur. Meng de peterselie erdoor.

STAP 6

Verwarm de wraps volgens de aanwijzingen op de verpakking en houd warm.

STAP 7

Verdeel de kip met paprika en de helft van de komkommer over het midden van de wraps. Schep op elke wrap 1 eetlepel yoghurt. Rol de wrap op!

STAP 8

Serveer met de rest van de yoghurtsaus en de rest van de komkommersalade.

Klaar en smullen maar!

VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

Energie	536 kcal
Vetten	17.2 gram
Koolhydraten	58.8 gram
Koolhydratenporties	4.75
Eiwitten	31.2 gram