



NAAN WRAPS MET GOUDBRUINE KIP EN HUMMUS



4 WRAPS



15 MIN



DINER

INGREDIËNTEN

- 4 naan broden (120 gram/stuk)
- 400 gram kikkererwten, uitgelekt
- 200 gram kip, in reepjes gesneden
- 100 gram feta
- 1 komkommer, gesneden in kleine blokjes
- 200 gram tomaten, gesneden in kleine blokjes
- 1 rode paprika, gesneden in kleine blokjes
- 100 gram gemengde sla
- 1 teentje knoflook, geperst
- 3 eetlepel tahin (sesampasta, is optioneel)
- 2 eetlepel olijfolie
- 2 eetlepel citroensap
- 1 koffielepel gemalen komijn
- peper (en zout)

STAP 1

Mix de kikkererwten met de knoflook, het citroensap, tahin, komijn, 1 eetlepel olijfolie, peper (en zout) tot een gladde massa. Is je hummus nog wat dik? Voeg dan wat water toe. Neem een pan en bak de kip in 1 eetlepel olijfolie goudbruin.

STAP 2

Bak de naanbroden af volgens de instructies op de verpakking. Tijd om je naanbroden te beleggen: smeer de hummus erop, verdeel de groentjes en leg ook de kip op je naanbrood.



STAP 3

Als finishing touch verdeel je de feta over de wraps en vouw de naanbroden dubbel. Klaar en smullen maar!

VOEDINGSWAARDE 1 NAANWRAP

Energie	510 kcal
Vetten	13,0 gram
Koolhydraten	66,1 gram
Koolhydratenporties	5,25
Eiwitten	28,3 gram