3 Meat

Mexicaanse wrap met kip, gegrilde paprika en crème fraîche

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de gegrilde paprika in stukjes, snipper de ui, verbrokkel de feta en prak de avocado. Breng de kipfilet op smaak met peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan en bak de kipfilet gaar. Voeg op het laatst de ui toe en bak nog circa 2 minuten mee. Snijd de kipfilet vervolgens in reepjes. Leg de wrap op een bord en snijd hem in door vanuit het midden naar beneden te snijden. Beleg een kwart met de rucola en geprakte avocado, besmeer een kwart met crème fraîche en verdeel de stukjes gegrilde paprika hier overheen. Verdeel de kipfilet en ui over een kwart en maak het laatste deel af met de verkruimelde feta. Vouw de wrap door de hoeken over elkaar te vouwen. Maak van de overgebleven rucola, kip, paprika en feta een salade.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. life Mexican wrap
- [ ] 120-150 g kipfilet
- [ ] 20 g feta
- [ ] 200 g gegrilde paprika
- [ ] 10 g rucola
- [ ] ½ avocado
- [ ] ¼ ui
- [ ] 1 el crème fraîche
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**630 kcal**
Koolhydraten	**13 g**
Vet	**38 g**
Vezels	**13 g**
Eiwit	**52 g**