



1A+1B

Meat

## Wrap kip kerrie



Bereidingstijd  
15 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Meng de kip met de roomkaas, mayonaise, kruiden en het citroensap. Beleg de wrap me de rucola en de kip kerrie. Serveer met de schijfjes komkommer.

### Ingrediënten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle wrap
- ☐ 40-50 g gerookte kipfilet in stukjes
- ☐ ½ komkommer in schijfjes
- ☐ Handje rucola
- ☐ 1 el roomkaas light
- ☐ 1 el mayonaise
- ☐ 2 tl vers citroensap
- ☐ 2 tl kerriepoeder
- ☐ 1 tl kurkuma
- ☐ ½ tl chilipoeder
- ☐ 1 tl djahé
- ☐ 5 takjes bieslook, fijngehakt

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 337 kcal |
| Koolhydraten | 5 g      |
| Vet          | 19 g     |
| Eiwit        | 30 g     |