1A+1B Meat

Wrap met pittige kip

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Meng de platte kaas met het citroensap, de knoflook en wat peper en zout. Dek af en zet even apart in de koelkast. Verhit de olie in een pan en fruit de ui tot deze glazig ziet. Voeg de rode peper en de stukjes kipfilet toe met wat peper en zout. Bak circa 7 minuten totdat de kip goudbruin en gaar is. Laat dit even afkoelen. Leg de spinazie, tomaat, ui en de kip op de wrap. Verdeel de zelfgemaakte knoflooksaus erover en vouw de wrap dicht.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 1 el magere platte kaas
- [ ] 40-50 g kipfilet, in stukjes gekruid met gyroskruiden
- [ ] 50 g spinazie, in reepjes
- [ ] 1 tomaat, in stukjes
- [ ] ½ ui, in stukjes
- [ ] ½ teentje knoflook, geperst
- [ ] ½ rode peper, zaadjes verwijderd en in ringetjes
- [ ] Paar druppels citroensap
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**263 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**10 g**
Eiwit	**28 g**