



Kipwrap met knapperige groenten

Warme wraps gevuld met gekruide kipreepjes, frisse sla en een romige yoghurtsaus.
Perfect voor een snelle lunch of lichte maaltijd.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	10'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

- 500 g kipfilet
- 4 grote tortillawraps
- 1 kl paprikapoeder
- 1 kl komijnpoeder
- zout en peper
- 2 el olijfolie
- 1 kropsla
- 2 tomaten
- 1 komkommer

1 rode ui
200 g Griekse yoghurt
1 teentje knoflook

Bereidingswijze

- 1.** Snijd de kipfilet in reepjes en meng ze in een kom met het paprikapoeder, het komijnpoeder, zout en peper.
- 2.** Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de kipreepjes 6 tot 7 minuten tot ze goudbruin en gaar zijn. Schep ze uit de pan en laat even rusten.
- 3.** Pers de knoflook fijn en meng die met de Griekse yoghurt. Kruid met zout en peper.
- 4.** Snijd de sla in fijne reepjes. Snijd de tomaten en de komkommer in blokjes of reepjes. Snijd de rode ui in dunne halve ringen.
- 5.** Warm de tortillawraps kort op in een droge pan, ongeveer 30 seconden per kant.
- 6.** Besmeer elke wrap met een laag yoghurtsaus. Verdeel de groenten gelijkmatig over de wraps en leg de kipreepjes erbovenop.
- 7.** Rol elke wrap stevig op, snijd hem eventueel doormidden en serveer meteen.

Tip

Voeg een scheutje citroensap toe aan de yoghurtsaus voor extra frisheid. Zorg ervoor dat de kipreepjes niet te dik zijn, zodat ze gelijkmatig en snel garen.

Lekker met

Een eenvoudige groene salade of een kommetje extra yoghurtsaus als dipsaus.

Dranktip

Een frisse munt-limonade of een licht gekoeld glas rosé past prima bij deze wrap.