



Hoofdgerechten

Proteïne wrap met spicy kip en koolsla

Voor 4 personen.

Ingrediënten

1 eetlepel olijfolie
600 gram kipfilet (in reepjes, gesneden)
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel komijnpoeder
1/2 theelepel cayennepeper
4 wraps
100 gram witte kolen (geraspt)
100 gram ijsbergsla (fijngesneden)
8 kerstomaatjes (gehalveerd)
1/2 komkommer (in kleine blokjes)
1 Jalapeño pepertje (in schijfjes)
peper
zout

Voor de saus

200 milliliters Griekse yoghurt
2 eetlepels sriracha
1 theelepel citroensap

Bereidingswijze

Verhit olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de kippenreepjes toe en breng op smaak met paprikapoeder, komijnpoeder, cayennepeper, peper en zout. Bak de kip gedurende 8 minuten.

Meng alle ingrediënten voor de srirachayoghurtsaus.

Verwarm de wraps kort in een droge koekenpan of magnetron tot ze warm en soepel zijn. Leg een wrap op een bord en besmeer in het midden met de sriracha-yoghurtsaus. Voeg een handvol koolsla en ijsbergsla toe. Verdeel de spicy kipreepjes over de sla en werk af met de kerstomaten, de komkommer en de jalapeño. Vouw de wrap dicht en herhaal dit voor de overige wraps.

