1A+1B

Vlees

Pulled chicken wrap met koolsalade

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de rode en witte kool in dunne reepjes, de lente-ui in ringetjes en pers de knoflook. Kook de kipfilet in circa 10-15 minuten gaar in een pan kokend water met kruidenbouillon. Trek de kipfilet met twee vorken uit elkaar, besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met de uienpoeder, paprikapoeder, een half teentje knoflook, tabasco en peper en zout. Meng de rode en witte kool met de mayonaise, de overige knoflook en het citroensap en breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel wat water toe om de dressing wat dunner te maken. Vul de wrap met de pulled chicken en koolsalade. Garneer met de lente-ui.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 1 tl PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 40-50 g kipfilet
- [ ] 50 g rode kool
- [ ] 50 g witte kool
- [ ] 1 lente-ui
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 1 el mayonaise
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Paar druppels tabasco
- [ ] Snuf uienpoeder
- [ ] Snuf paprikapoeder
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**468 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**31 g**
Vezels	**16 g**
Eiwit	**31 g**