1A+1B Vlees

Slawraps met kip en frisse labneh

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 4 personen

Bereidingswijze

1. Doe de kipfilet in een kom. Schenk hier de sojasaus bij en voeg de gember, knoflook en het citroensap toe. Roer goed door. Laat minimaal 15 minuten marineren zodat de smaken goed in kunnen trekken. Maak ondertussen de labneh door de Griekse yoghurt te mengen met de verse kruiden, walnoten, olijfolie en het zeezout. Houd eventueel wat ingrediënten apart om te garneren. Verhit de olijfolie in een pan en bak de stukjes kip goudbruin en gaar in circa 6-7 minuten. Laat even afkoelen. Vul de bladeren sla met de stukjes tomaat, komkommer en de kipfilet. Serveer met de labneh.
2. Zit je nog in fase 1 of 2A? Laat de walnoten dan achterwege.

Ingrediënten

- [ ] 500 g kipfilet in stukjes
- [ ] 1 komkommer in kleine stukjes
- [ ] 4 tomaten in kleine stukjes
- [ ] 8 bladeren ijsbergsla
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] 4 el Kikkoman sojasaus
- [ ] 1 teen knoflook, geperst
- [ ] 1 cm verse gember, geschild en geraspt
- [ ] 2 el vers citroensap