



2A

Vlees

Wrap met gebakken kip, paprika en aubergine



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Kruid de kipfilet met wat peper en zout. Verhit de olie in een pan en bak de knoflook circa 1-2 minuten. Voeg de stukjes kipfilet toe en bak rondom gaar en bruin. Doe de paprika en de aubergine erbij en bak nog eens 3-4 minuten. Breng op smaak met wat peper en zout. Vul de wrap met de kip en de groente en maak af met de rode ui.

Ingrediënten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle wrap
- ☐ 40-50 kipfilet in stukjes
- ☐ 100 g aubergine in stukjes
- ☐ 100 g paprika in stukjes
- ☐ ¼ rode ui, gesnipperd.
- ☐ 1 teentje knoflook, geperst
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	358 kcal
Koolhydraten	12 g
Vet	20 g
Eiwit	26 g