3 Vlees

Wrap met kipfilet, paprika en avocado

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Pers de knoflook, hak de peterselie fijn en snijd de rode ui in halve ringen, de paprika's in reepjes, de cherrytomaatjes in kwarten en de avocado in stukjes. Snijd de kipfilet in reepjes en maak op smaak met de paprikapoeder en wat peper en zout. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de knoflook. Voeg de kipfilet toe en bak in circa 5 minuten gaar. Voeg de paprikareepjes en rode ui toe en bak nog circa 5 minuten. Voeg de laatste minuut de cherrytomaatjes toe. Verwarm de wrap kort in de magnetron of droge koekenpan. Verdeel de kipfilet, gebakken groenten en avocado over de wrap en garneer met de peterselie.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. Mexican wrap
- [ ] 100 g kipfilet
- [ ] 50 g rode paprika
- [ ] 50 g oranje paprika
- [ ] 50 g cherrytomaatjes
- [ ] ½ avocado
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 tl paprikapoeder
- [ ] Een takje peterselie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**585 kcal**
Koolhydraten	**15 g**
Vet	**37 g**
Vezels	**18 g**
Eiwit	**37 g**