1A+1B

Vlees

Zomerse taco met kipfilet en avocado

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven op 175 °C. Besmeer de wrap met een halve eetlepel olijfolie. Draai de muffinvorm om en leg de wrap in de verlaging van het bakblik in de vorm van een taco. Zet 10 minuten in de oven zodat de wrap krokant wordt. Snijd ondertussen de kipfilet, tomaat, komkommer en avocado in stukjes. Snipper de ui en hak de bieslook en de peterselie fijn. Breng de kipfilet op smaak met peper, zout, oregano en chillivlokken. Verhit de rest van de olijfolie in een pan en bak de stukjes kipfilet goudbruin en gaar. Maak een sausje door de kwark met de bieslook, een halve theelepel limoensap en wat peper en zout te mengen. Besmeer de wrap hiermee en beleg met de stukjes kip, avocado, tomaat, komkommer en rode ui. Maak eventueel af met nog een paar druppels limoensap en extra chillivlokken. Garneer met verse peterselie.

Ingrediënten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle wrap
- ☐ 40-50 g kipfilet
- ☐ 1 el magere kwark
- ☐ 50 g tomaat
- ☐ 100 g komkommer
- ☐ ¼ rode ui, gesnipperd
- ☐ ¼ avocado in stukjes
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Partje limoen
- ☐ 1 tl bieslook
- ☐ 1 el verse peterselie
- ☐ ½ tl oregano
- ☐ ¼ tl chillivlokken
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**430 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**29 g**
Vezels	**16 g**
Eiwit	**27 g**