

5 ingrediënten Voorraad artikelen zoals *water, bak- en braadmiddelen, peper en zout*, tellen niet mee aan de 5 ingrediëntenlijst, die heb je altijd al in huis!



Romige wraps met kip en avocado

of minder...

2 PERSONEN

⌚ 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  100 g kipfilet
-  6 el magere kwark
-  1 handje bieslook
-  2 wraps
-  1 avocado

MATERIAAL: grillpan

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de kipfilet in dunne reepjes en bestrijk ze licht met olie en een snuf peper en zout.
2. Verhit een scheutje olie in een grillpan en bak de kip in zo'n 7 minuten gaar.
3. Doe ondertussen de kwark in een kom, knip hierboven de bieslook fijn en meng door elkaar.
4. Breng op smaak met een snuf peper en zout.
5. Gril de wraps kort in de pan tot er grillstreepjes ontstaan.
6. Prak een halve avocado fijn op een wrap, verdeel de kipreepjes hierop.
7. Maak af met een paar flinke eetlepels van het bieslook-kwarkmengsel.

Eet smakelijk!

BRON: chickslovefood.com

