



Kipgyros wraps

2 PERSONEN - hoofdgerecht

⌚ 40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de kipgyros

- 🍴 450 g kipfilet, in blokjes gesneden
- 🍴 2 el citroensap
- 🍴 3 el Griekse yoghurt, 10% vet
- 🍴 1 el tomatenpuree
- 🍴 2 teentjes knoflook
- 🍴 1 tl gedroogde oregano
- 🍴 ½ tl zout
- 🍴 ½ tl gemalen zwarte peper
- 🍴 ½ tl paprikapoeder
- 🍴 1 el olijfolie

voor de tzatziki

- 🍴 150 g Griekse yoghurt, 10% vet
- 🍴 ¼ komkommer, geraspt en uitgelekt
- 🍴 1 teentje knoflook
- 🍴 ½ el vers citroensap
- 🍴 ½ tl zout
- 🍴 ½ tl gemalen zwarte peper

voor de Griekse salade

- 🍴 2 tomaten
- 🍴 ½ komkommer
- 🍴 ½ rode ui
- 🍴 1½ el olijfolie
- 🍴 1 el gedroogde oregano
- 🍴 ½ tl zout
- 🍴 ½ tl gemalen zwarte peper
- 🍴 50 g feta

voor extra

- 🍴 recept voor frietjes, zie de rubriek Low Carb
- 🍴 2 volkoren wraps/tortilla's

MATERIAAL: staafmixer of blender

ZO MAAK JE HET:

Kip marineren & tzatziki maken:

1. Doe de blokjes kip in een grote kom, voeg de kruiden, yoghurt, citroensap en tomatenpuree toe en meng goed zodat alles bedekt is.
2. Laat minimaal 10 minuten marineren, of nog beter: een nacht in de koelkast voor extra smaak.
3. Rasp intussen de komkommer voor de tzatziki en knijp het overtollige vocht eruit.
4. Meng met de Griekse yoghurt, knoflook, citroensap, zout en peper.
5. Zet apart.

Griekse salade bereiden:

6. Snijd de tomaten en komkommer in blokjes en de rode ui in dunne ringen.
7. Meng in een kom met olijfolie, oregano, zout en peper.
8. Verkruiemel de feta erover en zet opzij.

Frietjes bakken & kip bereiden:

9. Bak de frietjes volgens recept.
10. Verhit intussen een koekenpan met een scheutje olijfolie op middelhoog vuur en bak de kip in 8-10 minuten goudbruin en gaar, af en toe omscheppen.
11. Zet apart.

Gyros wraps vullen:

12. Rooster de tortilla's lichtjes in een koekenpan om ze op te warmen.



13. Besmeer elke tortilla royaal met tzatziki, voeg de gebakken kip, Griekse salade en een portie knapperige frietjes toe.
14. Vouw de tortilla's in een stevige wrap en doe eventueel wat aluminiumfolie aan de onderkant, zodat de vulling er niet uitvalt.

TIP: Je kunt lekker variëren met dit recept. Vervang de kip bijv. door gekruid gehakt, gegrilde halloumi of tempeh, voeg knapperige rode kool toe of maak het pittiger met een snufje chilipoeder. Liever geen wrap? Serveer alles in een bowl met bloemkoolrijst of een frisse salade.

BRON: lowcarbchef.nl