

Wrap kip met sla en rode kool

Nodig aan boodschappen (2-4 pers.):

- ½ Rode kool gesneden in reepjes
- ½ krop ijsbergsla in reepjes
- ½ komkommer in kwartjes
- 2 Groene peper in schijfjes
- 200 ml Griekse yoghurt
- Knoflookpoeder
- Olijfolie
- 3 Kipfilets in blokjes en of reepjes
- Een pak wraps naturel
- 2 tl paprika poeder
- 1 tl kaneel
- 1 tl peterselie
- ½ tl chili vlokjes
- ¼ tl zout
- 1 tl oregano
- 1,5 tl komijn
- 1 tl kerrie
- ½ tl koriander gedroogd

Bereidingswijze:

Dit gerecht kun je koud en warm eten. Heerlijk als avond eten, lunch of als een gezond snack na het sporten.

Kruid de kip met de kruiden in een kom en bak dit in een wok gaar. Terwijl dit bakt kun je de rode kool, ijsbergsla, komkommer en groene peper snijden. Meng deze groente in een kom met een klein bakje griekse yoghurt. Door de rode kool kleurt dit roze, voor het geval je dit af gaat vragen. Zelf strooi ik hier dan nog altijd wat knoflookpoeder bij omdat ik dat lekker vind. Dit moet je uiteraard zelf weten!

Bereidingstijd:

20 min

Keukentools: Mengkom

Goed te combineren met: rijst, frietjes en of een salade.