PS. food & lifestyle

FASE 1

Slawraps met kip en frisse labneh



30 minuten | 4 personen

VOEDINGSWAARDE

Koolhydraten	**0 g**
Eiwitten	**0 g**
Vet	**0 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 500 g kipfilet in stukjes
- 1 komkommer in kleine stukjes
- 4 tomaten in kleine stukjes
- 8 bladeren ijsbergsla
- 2 el olijfolie
- 4 el Kikkoman sojasaus
- 1 teen knoflook, geperst
- 1 cm verse gember, geschild en geraspt
- 2 el vers citroensap

EXTRA

- 100 g Griekse yoghurt 0% vet
- 25 g walnoten, grof gehakt (vanaf fase 2B)
- 1 el olijfolie
- 2 el verse kruiden (munt, peterselie, koriander en basilicum), grof gehakt
- Snufje zeezout

BEREIDINGSWIJZE

Doe de kipfilet in een kom. Schenk hier de sojasaus bij en voeg de gember, knoflook en het citroensap toe. Roer goed door. Laat minimaal 15 minuten marineren zodat de smaken goed in kunnen trekken. Maak ondertussen de labneh door de Griekse yoghurt te mengen met de verse kruiden, walnoten, olijfolie en het zeezout. Houd eventueel wat ingrediënten apart om te garneren. Verhit de olijfolie in een pan en bak de stukjes kip goudbruin en gaar in circa 6-7 minuten. Laat even afkoelen. Vul de bladeren sla met de stukjes tomaat, komkommer en de kipfilet. Serveer met de labneh. Zit je nog in fase 1 of 2A? Laat de walnoten dan achterwege.