



1A+1B

Meat

Wrap kip kerrie



Bereidingstijd
15 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Meng de kip met de roomkaas, mayonaise, kruiden en het citroensap. Beleg de wrap me de rucola en de kip kerrie. Serveer met de schijfjes komkommer.

Ingrediënten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle wrap
- ☐ 40-50 g gerookte kipfilet in stukjes
- ☐ ½ komkommer in schijfjes
- ☐ Handje rucola
- ☐ 1 el roomkaas light
- ☐ 1 el mayonaise
- ☐ 2 tl vers citroensap
- ☐ 2 tl kerriepoeder
- ☐ 1 tl kurkuma
- ☐ ½ tl chilipoeder
- ☐ 1 tl djahé
- ☐ 5 takjes bieslook, fijngehakt

Voedingswaarden per persoon

Energie	337 kcal
Koolhydraten	5 g
Vet	19 g
Eiwit	30 g