

3 Meat

Wrap kipfilet, tomaat en pesto-mayonaise

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de tomaatjes en de kipfilet in stukjes. Verhit de olijfolie in een pan en bak de stukjes kipfilet goudbruin en gaar. Breng op smaak met wat peper en zout en laat een beetje afkoelen. Meng de mayonaise met de pesto en meng deze vervolgens met de kipfilet. Beleg de wrap met de rucola, tomaatjes en de kipfilet met peso-mayonaise en rol op.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. Mexican wrap
- [ ] 120 g kipfilet
- [ ] 150 g tomaatjes
- [ ] 10 g rucola
- [ ] 10 g mayonaise
- [ ] 5 g pesto
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**434 kcal**
Koolhydraten	**11 g**
Vet	**23 g**
Vezels	**13 g**
Eiwit	**39 g**