

2A Meat

Wrap met gebakken kip, paprika en aubergine

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kruid de kipfilet met wat peper en zout. Verhit de olie in een pan en bak de knoflook circa 1-2 minuten. Voeg de stukjes kipfilet toe en bak rondom gaar en bruin. Doe de paprika en de aubergine erbij en bak nog eens 3-4 minuten. Breng op smaak met wat peper en zout. Vul de wrap met de kip en de groente en maak af met de rode ui.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 40-50 kipfilet in stukjes
- [ ] 100 g aubergine in stukjes
- [ ] 100 g paprika in stukjes
- [ ] ¼ rode ui, gesnipperd.
- [ ] 1 teentje knoflook, geperst
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**358 kcal**
Koolhydraten	**12 g**
Vet	**20 g**
Eiwit	**26 g**