



Wrap met knoflook- kruiden kip en avocado

Ingrediënten

- 1 Zakje MAGGI Mals en Kruidig Knoflook fijne kruiden
- 300 g Kipfilet
- 6 Wraps
- 2 Tomaten
- 0.5 Komkommer
- 100 g IJsbergsla
- 1 Avocado
- 150 g Maïs
- 2 el Citroensap

Instructie

1. Bereid de kip met 2 vellen gekruid bakpapier volgens de aanwijzingen op het pakje MAGGI Mals en Kruidig Knoflook fijne kruiden. Bak de kip 10 minuten per kant op laag vuur.
2. Meng de tomaat, komkommer en ijsbergsla samen in een grote kom. Laat de maïskorrels uitlekken en voeg deze ook toe aan de salade.
3. Snijd de avocado in zijn lengte doormidden en verwijder de pit. Schep vervolgens het vruchtvlees van de avocado in een schaal. Prak daarna met een vork het vruchtvlees tot een fijne crème. Breng de crème lekker op smaak met de citroensap en peper.
4. Wanneer de gebakken kip heerlijk mals en gekruid is kan deze worden gesneden. Snijd de kip in mooie reepjes, zodat ze goed in de wraps kunnen.
5. Smeer eerst een mooi laagje avocadocrème op de wrap. Beleg de wrap vervolgens met de salade en de gekruide kip. Klap het onderste deel van de wrap naar het midden. Vouw daarna beide zijanten naar binnen en rol nu de wrap verder op. Herhaal dit ook met de overige wraps. Serveer de overgehouden salade en avocadocrème erbij. Je kan ook alle ingrediënten van dit gerecht los serveren, zo kan iedereen zijn eigen wrap- en rolkunsten laten zien. Dat wordt gezellig én lekker!

Voedingswaarden tonen

65 Min

koolhydraten	47.3 g
Energie	436.93 kcal
vetten	16.16 g
Eiwit	25.58 g

4 porties