Maaltijd wraps kip avocado

Wat heb je nodig

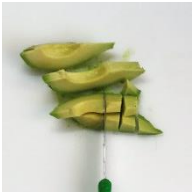
4 tortilla's
250 gram kipfilet
1 theelepel paprikapoeder
1 avocado
2 roma-tomaten
4 blaadjes sla
1 teentje knoflook
6 eetlepels Griekse yoghurt
7 gram koriander
1 snufje zout
1 snufje peper
1 eetlepel olie

Zet de oven op 200 graden.
Snijd de kipfilet in blokjes en leg ze op een bord.
Strooi de peper, zout en het paprikapoeder erover.
Schep de olie op de kip en meng alles goed door elkaar.

Zet een koekenpan op de kookplaat, op de middelste stand.
Doe de kip in de koekenpan en bak 2 minuten.
Schep de kip om en bak nog 2 minuten.
Bak op de laagste stand nog 2 minuten en zet de kookplaat uit.

Was de koriander en dep ze droog met keukenpapier.
Snijd de koriander in heel kleine stukjes.
Was de blaadjes sla onder de kraan.
Laat ze uitlekken in een vergiet.

Doe de yoghurt in een schaaltje en pel de knoflook.
Pers de knoflook uit boven de yoghurt en roer het door elkaar.
Verpak de tortilla's in aluminiumfolie.
Leg ze op het rooster in de oven en bak ze 2 minuten.



Was de tomaten en dep ze droog met keukenpapier.
Snijd de tomaten in dunne partjes.
Snijd de avocado door de helft en haal de pit eruit.
Haal het vruchtvlees eruit met een lepel en snijd het in stukjes.

Smeer yoghurt in het midden van een tortilla.
Leg er een blaadje sla op en daarop wat kip.
Leg er stukjes avocado en tomaat op.
Strooi er een beetje koriander overheen.

Rol de tortilla op tot een wrap.
Snijd de wrap doormidden
Maak de andere wraps op dezelfde manier.
Zowel warm als koud lekker.