

Wrap pittige kip (vanaf fase 1)

Met de wrap van PowerSlim kun je eindeloos variëren. Het is een recept voor de drukke dagen waarbij je geen tijd en zin meer hebt om lang in de keuken te staan.

Ingrediënten 1 persoon:

- 1 PowerSlim wrap
- 1 el magere kwark
- 40-50 gram kipfilet, in stukjes gekruid met 1 eetlepel gyroskruiden
- 50 gram spinazie, in reepjes
- 1 tomaat, in stukjes
- ½ ui, in stukjes
- ½ teentje knoflook, geperst
- ½ rode peper, zaadjes verwijderd en in ringetjes
- Paar druppels citroensap
- Peper
- Zout

Gyroskruiden:

- 1 tl zout
- 2 tl paprikapoeder
- ¼ tl zwarte peper
- 4 tl oregano
- 1 tl chilipoeder
- 3 tl tijm
- ½ tl kaneel
- 2 tl knoflookpoeder
- 2 tl komijn
- 1 tl basilicum
- ½ tl uienpoeder



Bereidingswijze:

1. Meng de kwark met het citroensap, de knoflook en wat peper en zout.
2. Dek af en zet even apart in de koelkast.
3. Verhit de olie in een pan en fruit de ui totdat deze glazig ziet.
4. Voeg de rode peper en stukjes kipfilet toe met wat peper en zout.
5. Bak circa 7 minuten totdat de kip goudbruin en gaar is, laat deze even afkoelen.
6. Leg de spinazie, ui, en de kip op de wrap.
7. Verdeel de zelfgemaakte knoflooksaus erover en vouw de wrap dicht.

Tip:

Bewaar de overgebleven kruiden in een goed afsluitbaar potje voor de volgende keer.