



# MANDEMAKERS VITAAL

## Recept

### BENODIGDHEDEN

- 2 kipfilet
- 1 el (olijf)olie
- 1 theelepel chilipoeder
- 1 theelepel komijn
- 1 theelepel paprikapoeder
- 4 volkoren tortilla's
- 1 kopje zure room
- 1 kopje geaspte kaas
- 1 ui & 1 tomaat
- 1/2 kopje verse koriander
- 1 avocado
- Zout en peper

### BEREIDING MEXICAANSE KIPWRAPS

#### Stap 1

Meng in een kom de chilipoeder, komijn, paprikapoeder, zout en peper. Wrijf de plakjes kipfilet in met dit kruidenmengsel en zorg ervoor dat ze goed bedekt zijn.

#### Stap 2

Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gekruide kipplakjes toe en bak ze ongeveer 4-5 minuten aan elke kant, of tot ze gaar en goudbruin zijn. Zet de kip opzij.

#### Stap 3

Verwarm de tortilla's kort in een droge koekenpan of magnetron om ze makkelijker te kunnen oprollen.

#### Stap 4

Maak de yoghurtsaus door de Griekse yoghurt (of zure room) te mengen met een snufje zout en peper.

#### Stap 5

Leg elke opgewarmde tortilla op een schoon werkoppervlak en besmeer met een lepel van de yoghurtsaus.

Dit recept is voor 2 personen. Geniet van je heerlijke, gezonde mexicaanse kipwraps!

#### Stap 6

Leg de gebakken kipplakjes in het midden van elke tortilla.

#### Stap 7

Top de kip met geraspte kaas, gehakte tomaten, sla, rode ui, gehakte koriander en plakjes avocado.

#### Stap 8

Vouw de zijkanten van de tortilla over de vulling en rol ze strak op tot wraps.

#### Stap 9

Serveer de gezonde Mexicaanse kip wraps met extra yoghurtsaus en verse limoenpartjes aan de zijkant voor een extra vleugje frisheid.

