

Tortilla wraps met Kruidige Kip – Makkelijk en super lekker

Een tortilla recept die vrij eenvoudig te maken is en weinig tijd in beslag neemt. Je kunt ze ook koud naar je werk of school meenemen, dan zijn ze net zo lekker!



Ingrediënten voor ongeveer 8 tortilla wraps

- 1 eetlepel **olijfolie**
- 250 gram **macaroni / spaghetti groenten** (*rode ui, prei & 3 soorten paprika*)
- 350 gram **kipfilet**, in stukken gesneden
- **peper & zout** naar smaak
- 1 zakje (28 gram) **Santa Maria Taco Seasoning Mix**
- ca. 8 **tortilla wraps**

- 1 bakje **20+ smeerkaas** (ca. 150 gram)
- 1 grote **zak ijsbergsla**

Hoe te bereiden?

1. Bak de groenten – op middelhoog vuur – in een wadjan met een scheut olijfolie;
2. Voeg de in stukken gesneden kipfilet toe;
3. Roer goed door elkaar en voeg de peper en zout toe;
4. Roer weer even goed en bak tot de kipfilet aan de buitenkant gaar begint te worden;
5. Voeg nu de Seasoning mix toe;
6. Roer goed door elkaar zodat de kruidenmix goed in de kipfilet en groenten komt;
7. Leg 1 tortilla wrap neer en smeer deze in met 20+ smeerkaas;
8. Schep een paar eetlepels vulling op de wrap en bestrooi met ijsbergsla;
9. Rol de wrap en je kunt serveren;

Voedingswaarde per	portie (per wrap)
Eiwitten	17,7 gram
Calorieën	231
Koolhydraten	23,7 gram
Vetten	6,2 gram