

Tortilla wrap (p/m 15 minuten exclusief snijden)

Dit recept is gemakkelijk om te maken. Je kunt eindeloos variëren. Hieronder enkele lekkere ingrediënten.

Ingrediënten voor 2 personen:

6 of 8 tortilla wraps

1 klein potje bruine bonen

1 gesnipperde ui

1 uitgeperst teentje knoflook

1/2 of 1 courgette, in schijfjes

2 stengels bleekselderij, in schijfjes

1 kipfilet, in stukjes gesneden

Kruiden, zoals paprikapoeder/ peper, komijn

olie om in te bakken

Eventueel nog toevoegen:

champignons

prei

spinazie

sla

Zet de oven aan op de temperatuur zoals op de verpakking aangegeven.

Giet een scheutje olie in een pan en doe na enkele minuten de stukjes kip in de pan. Leg de tortilla's ondertussen in de oven. Laat de kip een beetje bruin worden en schep de kip om. Voeg er kruiden naar smaak toe..

Giet de olie in een wok en voeg de ui en knoflook toe. Voeg na enkele minuten de overige ingrediënten toe en schep geregeld om. De kip is ondertussen ook klaar en die voeg je nog toe.

Schep het geheel in de tortilla wraps. Lekker met wat sla.

