



## Kipwrap met knapperige groenten

*Warme wraps gevuld met gekruide kipreepjes, frisse sla en een romige yoghurtsaus. Perfect voor een snelle lunch of lichte maaltijd.*

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
<b>20'</b>	<b>10'</b>	<b>4</b>	<b>Klassiekers</b>

### Ingrediënten

- 500 g kipfilet
- 4 grote tortillawraps
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel komijnpoeder
- 1 kropsla
- 2 tomaten
- 1 komkommer
- 1 rode ui
- 200 g Griekse yoghurt

1 teentje look  
2 eetlepels olijfolie  
zout en peper

## Bereidingswijze

---

1. Snij de kipfilet in reepjes en meng met het paprika- en komijnpoeder, zout en peper.
2. Verhit de olijfolie in een pan en bak de kipreepjes 6 à 7 minuten tot ze goudbruin en gaar zijn.
3. Meng de Griekse yoghurt met de fijngeperste look, een snuf zout en peper voor de saus.
4. Snij de sla, tomaten, komkommer en rode ui in fijne reepjes.
5. Warm de wraps kort op in een droge pan. Besmeer elke wrap met yoghurtsaus, verdeel de groenten en de kipreepjes erover.
6. Rol de wraps stevig op, snij eventueel doormidden en serveer meteen.

---

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)