



Sana

Chicken fajita slawraps

met limoenyoghurt en avocado



AANTAL
1 portie



BEREIDINGSTIJD
25 min.



Chef Sandra Bekkari

Ik presenteer je wraps op de Sana-manier: met grote slabladeren om de kip en saus in te wikkelen. Liever een klassieke salade? Scheur de slabladeren dan gewoon in stukken.

Ingrediënten



knoflook
1 teentje



kippenreepjes
150 g



shoarmakruiden
1/2 zakje



limoen
1/4 stuk



volle yoghurt
25 g



avocado
1/2 stuk



rode puntpaprika
1 stuk



rode ajuin
1/2 stuk



ijsbergsla
1/4 stuk



FOODBAG

Chicken fajita slawraps

met limoenyoghurt en avocado

Ingrediënten

knoflook	1 teentje
kippenreepjes	150 g
shoarmakruiden	1/2 zakje
limoen	1/4 stuk
volle yoghurt	25 g
avocado	1/2 stuk
rode puntpaprika	1 stuk
rode ajuin	1/2 stuk
ijsbergsla	1/4 stuk

Uit jouw keuken

olijfolie
zout en zwarte peper

- 1 Pers de knoflook. Kruid de kippenreepjes met 2 el olijfolie per persoon, de helft van de knoflook, shoarmakruiden, zout en zwarte peper. Laat marineren.
- 2 Spoel de limoen en boen goed schoon. Breng de yoghurt op smaak met de zeste en het sap van de limoen. Voeg de overige knoflook toe en kruid met zout en zwarte peper (zie tip).
- 3 Avocado: prak de avocado met een vork (of zet er even de staafmixer in). Breng op smaak met olijfolie, zout en zwarte peper.
- 4 Snijd de puntpaprika in reepjes. Snipper de ui fijn. Verhit een scheut olijfolie in een ruime pan en fruit de ui glazig. Voeg de kippenreepjes en paprika toe aan de pan en laat 5-8 min. bakken op middelhoog vuur. Schep regelmatig eens om en breng op smaak met zout en zwarte peper.
- 5 Maak intussen de bladeren van de ijsbergsla los.
- 6 Vul de slabladeren met wat van de limoenyoghurt, Schep er wat kip, paprika en avocado op en vouw dicht als een wrap. Reken op 2 à 3 wraps per persoon. Smakelijk!



Bekijk de voedingswaarde en de kookinstructies online

Tip van de chef

Schep een lepeltje yoghurt onder de marinade.

Gevoelig voor allergenen?
Check de verpakking van de producten of het online recept in je account voor je ze consumeert.

Laat ons weten wat je ervan vindt via foodbag.be/feedback