



Tortillacup met kip icebergsla en tomatensalsa

Ingrediënten (2 pers.) :

- 100 g kipfilet (4 kleine filets)
- 2 protopiadina (wraps)
- ¼ Iceberg sla
- 2 tomaten
- 1 teentje knoflook
- ½ sjalot
- 4 blaadjes koriander
- 3 ½ eetlepel olijfolie
- peper en zout
- citroensap

Bereidingswijze

Neem een vuurvaste kom, bestrijk met wat olijfolie en plaats de wrap in de kom om een cup te vormen. Plaats 8 min. in een voorverwarmde oven van 180°. Haal uit de oven en plaats even opzij.

Plaats een pan op het vuur met één eetlepel olijfolie. Kruid de kipfilet en bak langs beide zijden goudbruin (1,5 min. per zijde). Snij de filets schuin in twee en leg even opzij.

Snijd de tomaat in kwarten en ontdoe van de zaden. Snijd vervolgens in kleine blokjes en plaats in een kom.

Kuis de sjalot en het teentje knoflook, snijd in twee en versnipper fijn. Voeg nu alles bij de tomatenblokjes.

Versnipper nu ook de koriander en voeg toe aan de kom.

Werk af met 2 eetlepels olijfolie een paar druppels citroensap, kruid met peper en zout en laat alles 30 min. intrekken.

Neem ¼ icebergsla en snijd deze in repen. Vul de wrap met de sla en ½ van de tomatensalsa. Schik er nu de 4 stukken kipfilets op werk af met wat koriander.

TIP: ook lekker met scampi.

Smakelijk!

