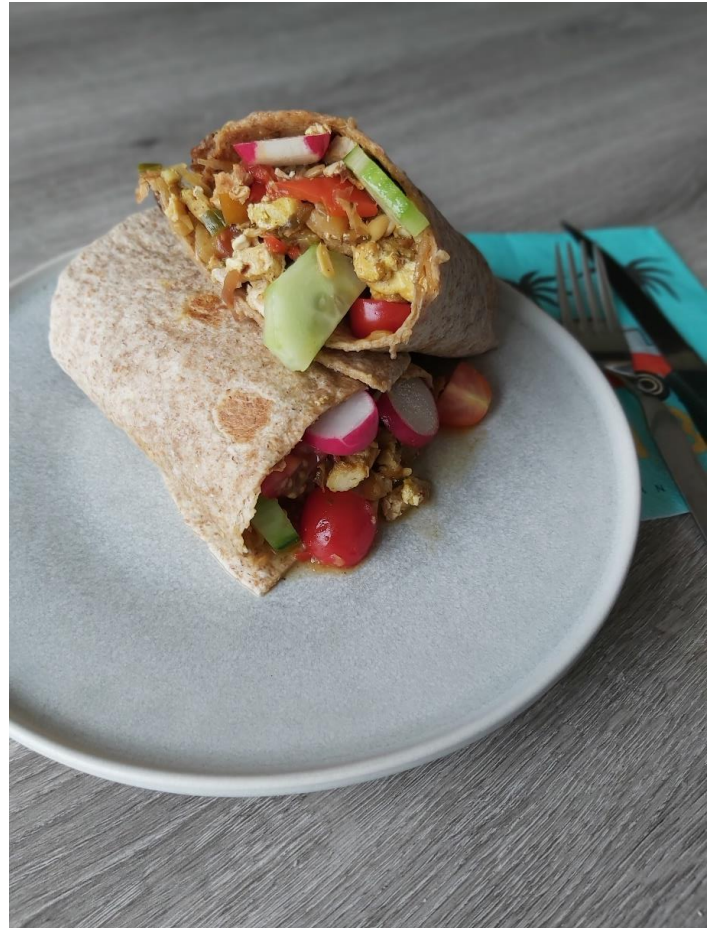


# Wrap met kippenreepjes & feta



## Ingrediënten voor 4 wraps:

- 400g kipfilet
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 rode ui
- 2 zoete paprika's
- ½ komkommer
- 12 kerstomaatjes
- ½ bosje radijzen
- 100 g magere natuuryoghurt  
Of Griekse 0% yoghurt
- 2 eetlepels zure room
- 100g feta
- 4 (volkoren) wraps  
Of groentenwraps
- snuifje zout & peper
- kippenkruiden, (gerookt) paprikapoeder, Chilipoeder, oregano, gemalen komijn,..
- optioneel: 1 teentje look



## Bereidingswijze

- Versnijd de kipfilet(s) in reepjes en doe ze in een ruime mengkom.
- Voeg hier 1.5 eetlepel olijfolie aan toe samen met de tomatenpuree. Hierbij kan eventueel (indien dit goed verdragen wordt) het teentje look bij geperst worden.
- Breng naar eigen voorkeur op smaak met de kruiden (kippenkruiden, paprikapoeder, oregano, chili,..).
- Dek de mengkom af en laat de kippenreepjes liefst enkele uren marineren.
- Versnijd de ui in fijne ringen.
- Verwijder de zaadlijsten en pitjes uit de zoete paprika en snijd in fijne reepjes. Stoof samen met de ui aan in de overige olijfolie in een antikleefpan.
- Voeg hier de kippenreepjes aan toe en bak het geheel op een matig vuur tot de kip gaar is, roer af en toe om!
- Schil ondertussen de komkommer, snijd in 2 en verwijder de zaadlijsten. Snijd nadien in halvemantjes.

- Was en snijd de kerstomaatjes en radijzen in 4.
- Vermeng de yoghurt met de zure room, breng eventueel nog verder op smaak met peper & zout.
- Neem de wraps (eventueel kunnen deze ook eerst even verhit worden in een antikleefpan) en verdeel hierover het kipmengsel. Verkruiemel er de feta over.
- Verdeel er de tomaten, radijzen en het yoghurtsausje over.
- Rol de wrap op en prik eventueel vast met een prikker.

## Tips

- Vervang het yoghurtsausje eens door tzatziki of guacamole voor een andere smaaktouch!
- Naast kip, kunnen er ook vegetarische reepjes gebruikt worden. Hieronder enkele lekkere alternatieven, marineren is bij de gekruide versies dan niet meer nodig:



## Bron

- eigen recept