

Wrap spinazie - kip - pesto

- 3 volkoren wraps
- 400 gr verse bladspinazie
- 1 flinke ui
- 1 bolknoflook
- 1 eetl kokosolie
- 200 gr kipfilet blokjes
- 4 eetl pesto
- 6 gedroogde tomaten in stukjes
- 75 gr verse roomkaas
- 75 gr geraspte oude kaas
- Zwarte peper



Bereiding:

- Snijd de ui in kleine stukjes en rasp de bolknoflook.
- Fruit de ui en knoflook in de kokosolie en voeg de stukjes kipfilet toe.
- Bak deze totdat ze half gaar zijn.
- Voeg de roomkaas, pesto en zongedroogde tomaat toe en verwarm het geheel, zodat het goed gemengd is. Voeg naar smaak peper toe.
- Roerbak tot slot de spinazie kort mee.
- Verdeel het spinazie mengsel over de wraps en bestrooi ze met de geraspte kaas.
- Zet 15 minuten in een voorverwarmde oven op 190 graden.

Smakelijk eten !

