

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,50 p.p.  
door studenten FM van het Alfa-college Hardenberg

## Lekker en gezond recept met avocado

### Wrap met kip en guacamole

recept voor 1 persoon

#### Ingrediënten guacamole:

½ avocado geschild, pit verwijderd en gepureerd  
 Paar druppeltjes citroensap  
 1 theelepel zout  
 1 eetlepel kleingesneden ui  
 2 kleine tomaatjes in kleine blokjes gesneden  
 1 theelepel fijngesneden knoflook  
 1 theelepel sambal  
 Snufje cayennepeper of chilipoeder

#### Ingrediënten kipfilet:

100 gram kipfilet  
 1 wrap  
 wat ijsbergsla  
 peper en zout  
 margarine



#### Bereidingswijze guacamole:

Pureer of stamp in een kom de avocado's, citroensap, en zout. Meng de ui, tomaat, sambal en de knoflook door de avocado's. Roer de cayennepeper of de chilipeper er als laatste door. Je kunt de guacamole gelijk gebruiken maar de smaken komen beter tot hun recht als je de guacamole in 1 uur in de koelkast laat staan.

#### Bereidingswijze kipfilet:

Snijd de kipfilet in reepjes en kruid met peper en zout naar eigen smaak. Zet een koekenpan op vuur en voeg de boter toe en laat het even warm worden. Voeg vervolgens de kip toe en bak deze in 4 a 5 minuten gaar. Neem de pan van het vuur, haal de kip uit de pan en laat het eventjes afkoelen op een bordje. Snijd nu de ijsbergsla in hele dunne reepjes  
 Leg vervolgens de wrap op een bord en smeer deze dun in met de guacamole.  
 Leg over de breedte van de wrap een laagje ijsbergsla.  
 Verdeel vervolgens de kip over de sla en rol de wrap op.

Eet smakelijk!