3 Meat

Wrap mit Hähnchenfilet, Paprika und Avocado

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Knoblauch pressen, die Petersilie fein hacken und die rote Zwiebel in halbe Ringe, die Paprika in Streifen, die Kirschtomaten in Viertel und die Avocado in Stücke schneiden. Das Hähnchenfilet in Streifen schneiden und mit dem Paprikapulver sowie etwas Pfeffer und Salz würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch andünsten. Das Hähnchenfilet hinzufügen und ca. 5 Minuten gar braten. Die Paprikastreifen und rote Zwiebel hinzufügen und noch ca. 5 Minuten mitbraten. In der letzten Minute die Kirschtomaten hinzufügen. Den Wrap kurz in der Mikrowelle oder einer trockenen Pfanne erwärmen. Hähnchenfilet, gebratenes Gemüse und Avocado auf dem Wrap verteilen und mit der Petersilie garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 PS. Mexican wrap
- [ ] 100 g Hähnchenfilet
- [ ] 50 g rote Paprika
- [ ] 50 g orangene Paprika
- [ ] 50 g Kirschtomaten
- [ ] ½ Avocado
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Paprikapulver
- [ ] Ein Zweig Petersilie
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**585 kcal**
Kohlenhydrate	**15 g**
Fett	**37 g**
Ballaststoffe	**18 g**
Eiweiß	**37 g**