



3 Fleisch

Wrap mit Hähnchenfilet, Tomate und Pesto-Mayonnaise



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Tomaten und Hähnchenfilet in Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke goldbraun und gar braten. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen und etwas abkühlen lassen. Die Mayonnaise mit dem Pesto vermengen und dann mit dem Hähnchenfilet vermengen. Den Wrap mit Rucola, Tomaten und dem Hähnchen mit Pesto-Mayonnaise belegen und aufrollen.

Zutaten

- ☐ 1 PS. Mexican wrap
- ☐ 120 g Hähnchenfilet
- ☐ 150 g Tomaten
- ☐ 10 g Rucola
- ☐ 10 g Mayonnaise
- ☐ 5 g Pesto
- ☐ ½ EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	434 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Fett	23 g
Ballaststoffe	13 g
Eiweiß	39 g