Wrap met pompoen en cashewnoten

Ingrediënten

4 wraps
200 gr pompoen in blokjes
2 takjes tijm
8 sneetjes gerookte kipfilet
2 avocado's
4 eetlepels cashewnoten
2 blikjes kikkererwten
Peper
Zout
Paprikapoeder
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Verhit een eetlepel olijfolie in een pan. Bak er de blokjes pompoen, samen met de takjes tijm, in gaar tot ze zacht zijn.

Giet de kikkererwten af maar bewaar het sap. Mix de kikkererwten met een eetlepel olie tot een smeuïg geheel, voeg extra sap toe als het geheel te vast wordt. Kruid af met peper, zout en paprikapoeder.

Snij de avocado's in plakjes. Hak de cashewnoten fijn

Warm de wraps op. Bestrijk de wraps met het kikkererwtenmengsel en leg er de plakjes avocado op. Scheur de sneetjes kipfilet en stukken en leg die op de wrap. Leg de pompoenblokjes erop en werk af met de cashewnoten.

Smakelijk!

Lekker & gezond

Hou je van lekker eten maar wil je toch graag
een voedzame maaltijd op tafel zetten?
Ben je af & toe de inspiratie een beetje kwijt?

DESSERTS

Ontbijt

Mocktails

OVENSCHOTELS

Eitjes

Sorbets – IJsjes

VLEES & GEVOGELTE

Soepen

SALADES

Vis

Pasta

BARBECUE

Dan zijn deze kookboekjes ideaal voor jou!
Lekkere & gezonde recepten die je in een
handomdraai op tafel hebt staan!
www.dietiste-inebosmans.be