



## Tortillarolletjes met kip

### Ingrediënten voor 4 personen

- 8 middelgrote volkoren tortillawraps (voor de rolletjes)
- 500 gr kip of kipblokjes
- 2 el olijfolie
- 150 gr volle Griekse yoghurt
- 2 tenen knoflook
- ½ el citroensap
- 4 tomaten
- 340 gr maïs uit blik
- 200 gr ijsbergsla
- 1 komkommer
- peper en eventueel wat zout

### Dit heb je verder nodig

- 2 mengkommen
- snijplank en mes
- bakpan of wok

**Tim van Stein Callenfels, Blixem**  
**Tip:** Ook leuk! Alle ingrediënten gewoon op tafel zetten. Dan kan iedereen zijn wrap zelf vullen.

### Zo maak je het klaar

1. Snij de kip in kleine blokjes.
2. Als je kip hebt gesneden, maak dan meteen daarna het mes en de snijplank goed schoon met afwasmiddel en water én was je handen. Zo komen er geen ziekmakende bacteriën op de andere dingen die je nog gaat snijden.
3. Zet de koekenpan met wat olie op middelhoog vuur en bak de kip hierin gaar.
4. Doe er wat kipkruiden of peper en eventueel wat zout bij. Lekker!
5. Was en snij de komkommer en tomaten in stukken.
6. Haal de buitenkant van de tenen knoflook af.
7. Snij de knoflook in hele kleine stukjes.
8. Doe de knoflook, het citroensap en de olie bij de yoghurt. Doe er ook wat peper en eventueel wat zout bij. Dit is de yoghurtsaus.
9. Leg de wraps uit en smeer er met een lepel wat yoghurtsaus over.
10. Vul de wraps met de groenten en kip (let op dat je ze niet te vol stopt) en rol de wraps op.
11. Neem wat extra yoghurtsaus erbij als je dat lekker vindt.
12. Klaar. Eet smakelijk!

