



# Wrap dietetyczny



5 porcji



20 minut

**KCAL** ok. 350

## SKŁADNIKI

2/3 średnie ogórki kiszzone

połowa papryki

połowa kapusty pekińskiej

4 łyżki kukurydzy

1 ząbek czosnku

1 czubata łyżka majonezu

2 czubate łyżki ketchupu

5 tortilli

400g surowej piersi z

kurczaka

przyprawa gyros

## NOTATKI

Oprócz wymienionych warzyw można dodać również warzywa które posiadasz obecnie w domu lub te które lubisz.

## PRZEPIS

1. Surowego kurczaka pokroić w kostkę, posypać przyprawą gyros i odstawić na 30 minut.
2. Drobno pokroić kapustę, paprykę oraz ogórka.
3. Usmażyć kurczaka na małej ilości oleju.
4. Wszystko wrzucić do miski, dodać kukurydzę, majonez i ketchup oraz wszystko dobrze wymieszać.
5. Tortillę wrzucić na chwilę na suchą patelnię, aby zrobiła się ciepła i miękka.
6. Położyć tortillę na płaskiej powierzchni i dodać 1/5 część sałatki.
7. Tortillę zawinąć: lewą i prawą część do środka i zwinąć w rulon.
8. Zwiniętego wrapa zapiec w grillu elektrycznym lub na patelni (z dwóch stron)
9. SMACZNEGO!