

Wrap-omelet met kipfilet

Aantal personen: 1

1 ei
pancoating
50 gram kipfilet
1 ui
2 teentjes knoflook
1 winterpeen
1 paprika
1 courgette
 $\frac{1}{2}$ prei
10 gram Italiaanse kruiden
Zout en peper.

Snij de kip in dunne reepjes. Snij de wortel, paprika, courgette en de prei in kleine blokjes. Snipper de ui.

Verhit 1 eetlepel vet naar keuze in een wokpan, bak hierin de kip goudbruin en gaar. Voeg dan de ui toe en fruit deze tot de randjes glazig zijn.

Voeg dan de wortel, paprika, courgette en de prei toe. Bak de groenten circa 5 minuten op hoog vuur. Knijp de knoflook erboven uit en bak nog eens 30 seconden mee. Breng op smaak met de kruiden. Laat op laag vuur zachtjes pruttelen.

Klop het ei los in een kom, breng op smaak met zout en peper.

In een koekenpan de pancoating verwarmen en hierin van het eimengsel een dunne omelet in circa 4 minuten bakken. Houd het omelet warm.

Zodra de groenten gaar zijn, leg je het omelet op een bord en schep je de groenten erop. Rol de omelet op en eet smakelijk.

