

Wrap jajeczny z warzywami i kurczakiem

Czas ogółem **17 min** 5 min Czas przygotowania **12 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1.555 kJ / 372 kcal

Tłuszcz: **24 g** Białko: **30 g**
Węglowodany: **10 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

4	jajka
120 g	piersi z kurczaka
60 g	marchewki
60 g	cukinii
40 g	czerwonej papryki
30 g	sałaty
40 ml	<u>Sos Teriyaki BBQ</u> <u>Kikkoman w koreańskim</u> <u>stylu</u>
20 ml	oleju
1 łyżeczka	szcypiorku pieprz

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Kurczaka pokrój w cienkie paski i lekko dopraw pieprzem. Marchewkę zetrzyj na grubej tarce, a cukinię i paprykę pokrój w cienkie paski. Szczypiorek drobno posiekaj.

Krok 2

Rozgrzej połowę oleju na patelni i smaż kurczaka 3-4 minuty, aż się zetnie i lekko zrumieni. Dodaj Sos Teriyaki BBQ Kikkoman w stylu koreańskim i smaż jeszcze chwilę, aż mięso dobrze się nim pokryje. Zdejmij z patelni.

Krok 3

Na tej samej patelni krótko podsmaż marchewkę, cukinię i paprykę, ale nie dłużej niż 1-2 minuty, żeby nie straciły chrupkości.

Krok 4

Jajka roztrzep. Z przygotowanej masy usmaż 2 cienkie omlety na lekko natłuszczonej patelni o średnicy 24 cm. Na każdy omlet nałóż sałatę, warzywa i kurczaka. Posyp szczypiorkiem i zwiń we wrapa.