

19. Lunchwrap met taugé



Nodig : eieren, bieslook, cocktailsaus, taugé, plakjes kipfilet (vleeswaren afdeling), beetje bakboter, koekenpan , prikkertjes.

Kluts de eieren met een beetje water en doe er fijn gesnipperde bieslook door.

Bak hiervan een mooie omelet.

Laat de omelet een beetje afkoelen en besmeer met een dun laagje cocktailsaus, doe er vervolgens plakjes kipfilet op. tenslotte een mooie laag taugé en rol strak op.

Zo heb je een mooi lunchgerecht. Als je het vervolgens in dunne plakjes snijdt en vastzet met een prikkertje heb een licht en relatief gezond borrelhapje.