

# good food loop

## Poulet-Wrap

### Wat brauch ech?

#### Sauce Guacamole:

- 1 mell Avocado
- 1 Zitroun
- Zocker

#### Poulet-Wraps:

- 2 Wraps
- 250 g Poulet
- 1 Ënn
- 1 Paprika
- 1 Courgette
- 1 kleng Dous Mais
- 1 Tomat
- Zalot
- Crème fraîche
- Sesamkäeren



### Preparatioun

1. **Virbereedung „Sauce Guacamole“:** Eng mell Avocado opschneiden, ausläffelen a mam Jus vun enger ausgepresstener Zitroun en e bësschen Zocker tripsen. Fäerdeg ass d'Sauce Guacamole.
2. **Geméis schneiden:** Tomat, Zalot, Courgette, Paprika an Enn schneiden. De Poulet a Sträife schneiden.
3. **Geméis ubroden:** Poulet mam Peffer a Salz wierzen a an der Pan ubroden. Sesam driwwer streeën. Dat Ganzt op d'Säit stellen an d'Ënnen, de Paprika an d'Courgette an der Pan liicht ubroden.
4. Alles um Wrap verdeelen an zesummeklappen.