



Grilled BBQ-Basil Chicken Wrap

Prep time: 20 min
Total time: 30 min
Makes 4 servings

A creamy basil and sundried tomato dip and sweet BBQ sauce amps up this easy but elegant chicken wrap. Enjoy it for dinner, or grill up the chicken and zucchini the night before to prep for a delicious packed lunch.

What do I need?

- 1/3 cup** chopped fresh basil, divided
- 1 lb** boneless skinless chicken breasts
- 1** large zucchini, sliced diagonally into 1/2-inch thick slices
- 1/4 cup** Kraft Zesty Italian Dressing, divided
- 1/4 cup** Diana Gourmet Original BBQ Sauce
- 1/4 cup** Miracle Whip Original Spread
- 1/4 cup** oil-packed sundried tomatoes, chopped
- 4** large spinach tortillas
- 2 cups** lightly packed baby arugula

How do I make it?

1. Heat barbecue to medium heat. Reserve half of the basil and set aside.
2. Place chicken in shallow dish. Place zucchini in bowl. Drizzle with half of the dressing; sprinkle with remaining basil. Turn chicken and toss zucchini to coat evenly. Let stand for 10 minutes.
3. Grill chicken 6 to 8 min. on each side and zucchini 3 to 6 min. on each side or until chicken is done (170°F) and zucchini is grill-marked and tender, brushing both with BBQ sauce in the last minute of cooking. Remove from grill and transfer to cutting board; let stand 5 minutes before slicing into bite-size pieces.
4. Meanwhile, mix *Miracle Whip* Dressing, reserved basil and tomatoes in bowl.
5. Spread tortillas with *Miracle Whip* mixture. Top evenly with chicken, zucchini and arugula. Roll up, tucking ends in. Cut in half to serve.



Tip: Swap in whatever shredded lettuce you have on hand for the arugula



Sandwich roulé et grillé au poulet BBQ et au basilic

Durée de préparation : 20 min
Durée totale : 30 min
Donne 4 portions

Une trempette crémeuse au basilic et aux tomates séchées et une sauce BBQ sucrée rendent ce sandwich roulé au poulet facile, mais élégant. Déguster ce sandwich roulé pour le dîner, ou faire griller le poulet et les courgettes la veille pour préparer un déjeuner délicieux à emporter.

Ingrédients nécessaires :

- ½ tasse** de feuilles de basilic frais haché, divisé
- 1 lb** de poitrines de poulet désossées, sans la peau
- 1** grosse courgette, coupée diagonalement en tranches de ½ pouce d'épaisseur
- ¼ tasse** de vinaigrette Italienne piquante *Kraft*, divisée
- ¼ tasse** de sauce barbecue *Diana Originale*
- ¼ tasse** de tartinade *Miracle Whip* originale
- ¼ tasse** de tomates séchées à l'huile, hachées
- 4** grandes tortillas aux épinards
- 2 tasse** de bébé roquette légèrement tassées

Comment le préparer?

1. Chauffer le barbecue à feu moyen. Réserver la moitié du basilic et mettre de côté.
2. Placer le poulet dans un plat peu profond. Placer les courgettes dans un bol. Arroser avec la moitié de la vinaigrette; ajouter le reste du basilic. Retourner le poulet et remuer les courgettes pour les enrober uniformément. Laisser reposer pendant 10 minute.
3. Griller le poulet pendant 6 à 8 minutes de chaque côté et les courgettes pendant 3 à 6 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits (170 °F) et que les courgettes soient marquées au gril et tendres, en les badigeonnant de sauce BBQ pendant la dernière minute de cuisson. Retirer du gril et transférer sur une planche à découper; laisser reposer 5 minutes avant de trancher en petites bouchées
4. Entre-temps, mélanger la sauce *Miracle Whip*, le basilic réservé et les tomates dans un bol.
5. Étaler les petits pains avec la *Miracle Whip*. Garnir uniformément de poulet, de courgettes et de roquette. Rouler, en repliant les bords. Couper en deux pour servir.
Conseil : Remplacez la roquette par de la laitue râpée que vous avez à disposition.

