PS. food & lifestyle

3 Vis

Garnalenwrap

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Meng kwark, citroensap, kerriepoeder, peper en zout tot een gladde saus. Verhit in een wok/koekenpan de olie en bak de paprika, ui, knoflook en champignons 3 minuten op hoog vuur. Voeg de garnalen toe en bak nog 2 minuten. Verwarm de tortilla, verdeel de groenten, garnalen, sla en saus over het midden en rol op tot een wrap.

Ingrediënten

- [ ] 1 grote volkoren tortiliawrap
- [ ] 150 g garnalen (evt. diepvries)
- [ ] ½ gele paprika, in blokjes
- [ ] 1 ui, gesnipperd
- [ ] 1 teen knoflook, fijn gesneden
- [ ] 50 g champignons, in plakjes
- [ ] 50 g botersla, in repen
- [ ] 2 el zonnebloemolie
- [ ] 3 el magere kwark
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] 1 tl kerriepoeder
- [ ] Zout
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**420 kcal**
Koolhydraten	**32 g**
Vet	**15 g**
Eiwit	**36 g**