PS. food & lifestyle

1A+1B Vlees

Griekse wrap met kipfilet en tzatziki

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de tomaat en komkommer in plakken, de rode ui in halve ringen en pers de knoflook. Breng de kipfilet op smaak met peper en zout. Verhit de olijfolie met de helft van de knoflook in een pan en bak hierin de kipfilet gaar. Rasp circa 2 el komkommer en laat goed uitlekken. Verhit ondertussen een grillpan en gril de wrap tot deze goed verhit is. Maak de tzatziki door de magere kwark te mengen met de komkommerrasp en de rest van de knoflook en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de ijsbergsla met de plakjes komkommer, tomaat, kipfilet en rode ui over de wrap. Maak af met de tzatziki.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 40-50 g kipfilet
- [ ] 2 el magere kwark
- [ ] 50 g tomaat
- [ ] 100 g komkommer
- [ ] 10 g ijsbergsla
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**365 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**21 g**
Vezels	**14 g**
Eiwit	**30 g**