

## Griekse souvlaki met witte kool en tzatziki



25 minuten



1 persoon



### VOEDINGSWAARDE

Energie	355 Kcal
Koolhydraten	9.3 g
Eiwitten	29.5 g
Vet	20.8 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

### INGREDIËNTEN

- 120-150 g kip- of magere lamsfilet in stukjes
- 2 el Griekse yoghurt 0% vet
- ¼ komkommer, geraspt en goed uitgelekt
- 100 g witte kool
- ¼ rode ui, gesnipperd
- ½ teentje knoflook, geperst
- 1 el olijfolie
- 1½ el azijn
- 1 tl mosterd
- 1 tl zoetstof
- Griekse kruiden
- Peper
- Zout

### EXTRA

- ½ tl zout
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl komijn
- 1 tl tijm
- 1½ tl oregano
- 1 tl peterselie
- ¼ tl cayennepeper
- ¼ tl zwarte peper
- ¼ tl kaneel

TIP: BEWAAR DE KRUIDEN DIE JE OVER HEBT IN EEN GOED AFGESLOTEN POTJE VOOR DE VOLGENDE KEER.

## **BEREIDINGSWIJZE**

Wrijf het vlees in met de olijfolie en bestrooi naar smaak met de Griekse kruiden. Rijg de stukjes aan de prikker(s) en bak of gril ze 6-8 minuten tot ze goudbruin en gaar zijn. Meng de komkommer met de kwark, knoflook, peper en zout om de tzatziki te maken. Bestrooi de witte kool met zout en kneed door elkaar. Maak ondertussen een dressing van azijn, olie, mosterd, zoetstof en peper. Meng de dressing met de kool en plaats nog even in de koelkast. Serveer met de souvlaki en de tzatziki.