

Garnalenwrap



20 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	420 Kcal
Koolhydraten	32.6 g
Eiwitten	36.7 g
Vet	15.9 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

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

BEREIDINGSWIJZE

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.