



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