



1A+1B

Vlees

Griekse wrap met tzatziki



Bereidingstijd
25 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snijd de kipfilet, tomaat en 50 g komkommer in stukjes, pers de knoflook, snipper de ui en hak de peterselie fijn. Rasp voor de tzatziki de overige 25 g komkommer en laat uitlekken. Meng de kipfilet met een halve eetlepel olijfolie, half teentje knoflook, de tijm, kaneel, oregano, ½ tl citroensap en peper en zout. Laat circa 10 minuten marineren. Maak ondertussen de tzatziki door de ingrediënten met elkaar te mengen in een klein kommetje. Breng op smaak met peper en zout. Meng de stukjes tomaat en de komkommer met een halve eetlepel olijfolie, peterselie en wat peper en zout. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak de kipfilet goudbruin en gaar. Beleg de wrap met een handje sla, de kipfilet, rode ui en wat tomaat en komkommer. Maak van de overige tomaat, komkommer, sla en rode ui een salade. Serveer de wrap met de salade en tzatziki.

Ingrediënten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle wrap
- ☐ 40-50 g kipfilet
- ☐ 100 g tomaat
- ☐ 50 g komkommer
- ☐ 25 g sla
- ☐ 1 el rode ui
- ☐ ½ teentje knoflook
- ☐ ½ tl citroensap
- ☐ 1½ el olijfolie
- ☐ 1 takje verse peterselie
- ☐ ½ tl tijm
- ☐ ½ tl oregano
- ☐ ½ tl kaneel
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	399 kcal
Koolhydraten	10 g
Vet	25 g
Vezels	15 g
Eiwit	27 g