1A+1B Vlees

Pita met kip tandoori

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Meng de kipfilet met de gedroogde kruiden en een eetlepel Griekse yoghurt. Verhit de olijfolie in een pan en bak de kipfilet goudbruin en gaar. Snijd ondertussen de komkommer in plakjes en hak de verse dille fijn. Maak de yoghurtsaus door de ingrediënten met elkaar te mengen. Snijd het Mediterraan broodje voor de helft open. Vul met de ijsbergsla, komkommer en kipfilet en maak af met het yoghurtsausje. Eet de overige komkommer er los bij.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- [ ] 40-50 g kipfilet
- [ ] 200 g komkommer
- [ ] 20 g ijsbergsla
- [ ] 1 el Griekse yoghurt 0% vet
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Snufje gemberpoeder
- [ ] Snufje knoflookpoeder
- [ ] Snufje paprikapoeder
- [ ] Snufje garam masala

Voedingswaarden per persoon

Energie	**328 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**18 g**
Vezels	**11 g**
Eiwit	**27 g**