

Wrap gyros



15 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	364 Kcal
Koolhydraten	8.6 g
Eiwitten	27.8 g
Vet	22.5 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 PS. food & lifestyle Wrap
- 40-50 g varkensfilet, in blokjes gekruid met gyroskruiden
- 3 tl cottage cheese, op smaak gebracht met peper, zout en oregano
- ½ rode ui, in ringen
- 1 grote tomaat
- 50 g gemengde sla
- 1 el mayonaise

EXTRA

- 1 theelepel zout
- 2 theelepels paprikapoeder
- ¼ theelepel zwarte peper
- 4 theelepels oregano
- 1 theelepel chilipoeder
- 3 theelepels tijm
- halve theelepel kaneel
- 2 theelepels knoflookpoeder
- 2 theelepels komijn
- 1 theelepel basilicum
- ½ theelepel uienpoeder

BEREIDINGSWIJZE

Verhit de olie in een koekenpan bak de blokjes varkensfilet totdat deze goudbruin en gaar zijn. Besmeer de wrap met de mayonaise en voeg het vlees met de ui, de cottage cheese, de tomaten en de sla toe en rol de wrap dicht.