PS. food & lifestyle

FASE 1

Wrapbootjes met pittige kalkoensalade



20 minuten

4 personen

VOEDINGSWAARDE

Koolhydraten	**0 g**
Eiwitten	**0 g**
Vet	**0 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 PS. food & lifestyle wrap
- 200 g kalkoenfilet in stukjes
- 125 g sojascheuten
- 4 tl zure room
- 2 tl zoetstof
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 1 el olijfolie
- 1 cm verse gember, fijngesneden
- 1 teentje knoflook geperst
- 1 tl cayennepeper
- Spaanse peper, zeer fijn gesneden
- Verse koriander, fijngehakt
- Peper
- Zout
- Extra: Bakvorm voor muffins of cupcakes

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 175 °C. Snijd de wrap in vier kwarten, doe deze in de bakvorm en druk goed aan zodat er een bootje ontstaat. Bak vervolgens circa 10 minuten in de voorverwarmde oven totdat ze goudbruin en een beetje krokant zijn geworden. Breng de stukjes kalkoen op smaak met peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook, rode peper en gember kort aan, voeg de kalkoenstukjes toe en bak in circa 5-10 minuten goudbruin en gaar. Voeg vervolgens de sojasaus, zoetstof en sojascheuten toe. Bestrooi met de cayennepeper en bak 1-2 minuten mee. Vul de bootjes met de kalkoensalade, maak af met een theelepel zure room en garneer met koriander. Let op! Dit recept hebben wij speciaal samengesteld voor de kerst, en is dan ook een recept voor speciale gelegenheden en feestdagen. Kies maximaal 4 x per jaar een recept uit deze categorie als je in fase 1 of 2 van het PS. food & lifestyle afslankprogramma zit.