PS. food & lifestyle

FASE 1

Burrito met groene paprika en avocado



20 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**441 Kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Eiwitten	**25.7 g**
Vet	**26.5 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 PS. food & lifestyle wrap
- 40-50 g tartaar
- 100 g groene paprika in stukjes
- ¼ avocado
- ¼ rode ui, gesnipperd
- 1 el kruidenkaas light
- ½ el olijfolie
- Sambal oelek (eventueel)
- 1 tl Mexicaanse burritokruiden

EXTRA

- 1 tl uienpoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl zout
- 2 tl komijnpoeder
- 1 tl hete chilipeper
- 3 el paprikapoeder

BEREIDINGSWIJZE

Kruid de tartaar met de burritokruiden en eventueel een beetje sambal. Verhit de olijfolie in een pan en bak de tartaar in circa 5 minuten rul. Voeg de stukjes paprika toe en bak deze nog 3-5 minuten mee. Besmeer de wrap met de kruidenkaas light en beleg met de tartaar en de paprika. Verdeel de stukjes avocado en de gesnipperde ui eroverheen en rol de burrito dicht. Zet eventueel vast met een prikker.

TIP: BEWAAR DE OVERIGE KRUIDEN IN EEN GOED AFSLUITBAAR POTJE.