PS. food & lifestyle

FASE 1

Griekse souvlaki met witte kool en tzatziki



25 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**355 Kcal**
Koolhydraten	**9.3 g**
Eiwitten	**29.5 g**
Vet	**20.8 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 120-150 g kip- of magere lamsfilet in stukjes
- 2 el Griekse yoghurt 0% vet
- ¼ komkommer, geraspt en goed uitgelekt
- 100 g witte kool
- ¼ rode ui, gesnipperd
- ½ teentje knoflook, geperst
- 1 el olijfolie
- 1½ el azijn
- 1 tl mosterd
- 1 tl zoetstof
- Griekse kruiden
- Peper
- Zout

EXTRA

- ½ tl zout
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl komijn
- 1 tl tijm
- 1½ tl oregano
- 1 tl peterselie
- ¼ tl cayennepeper
- ¼ tl zwarte peper
- ¼ tl kaneel

TIP: BEWAAR DE KRUIDEN DIE JE OVER HEBT IN EEN GOED AFGESLOTEN POTJE VOOR DE VOLGENDE KEER.

BEREIDINGSWIJZE

Wrijf het vlees in met de olijfolie en bestrooi naar smaak met de Griekse kruiden. Rijg de stukjes aan de prikker(s) en bak of gril ze 6-8 minuten tot ze goudbruin en gaar zijn. Meng de komkommer met de kwark, knoflook, peper en zout om de tzatziki te maken. Bestrooi de witte kool met zout en kneed door elkaar. Maak ondertussen een dressing van azijn, olie, mosterd, zoetstof en peper. Meng de dressing met de kool en plaats nog even in de koelkast. Serveer met de souvlaki en de tzatziki.