

Wrap met gegrilde garnalen en koolsla



20 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	289 Kcal
Koolhydraten	8.6 g
Eiwitten	26.6 g
Vet	14.5 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 PS. food & lifestyle wrap
- 1 el magere platte kaas
- 40-50 g garnalen
- 50 g witte kool, fijngesneden
- 50 g rode kool, fijngesneden
- 1 teentje knoflook, geperst
- ½ el olijfolie
- Paar blaadjes koriander
- Paar druppels limoensap
- Snufje paprikapoeder
- Snufje zout

BEREIDINGSWIJZE

Dep de garnalen droog en meng ze met de olie, half teentje knoflook, paprikapoeder, zout en wat limoensap. Laat de garnalen, afgedekt in de koelkast, minimaal 10 minuten marinieren. Meng ondertussen de witte en de rode kool met de magere platte kaas, half teentje knoflook, wat limoensap, peper en zout. Laat een grillpan goed heet worden en gril de garnalen in circa 4 minuten gaar. Keer ze regelmatig om. Beleg de wrap met de koolsla, de gegrilde garnalen en maak af met de verse koriander.