1A+1B Meat

Gezonde Turkse pizza

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Snipper de ui, pers de knoflook en snijd de tomaat, komkommer en groene paprika in stukjes. Houd een paar stukjes tomaat apart. Meng de rode ui, tomaat, paprika, tomatenpuree, peterselie en chilivlokken in een keukenmachine tot een puree. Verhit een koekenpan en bak de tartaar rul. Voeg vervolgens de groentepuree toe aan de pan en warm nog even goed door. Leg ondertussen de wrap circa 5 minuten in de voorverwarmde oven tot deze wat krokant is. Maak de knoflooksaus door de ingrediënten met elkaar te mengen. Besmeer de wrap met het tartaarmengsel en beleg met de ijsbergsla, de overgebleven tomaat en komkommer en maak af met de knoflooksaus.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 40-50 g rundertartaar
- [ ] 75 g tomaat
- [ ] 50 g komkommer
- [ ] 25 g groene paprika
- [ ] 15 g ijsbergsla
- [ ] 1 el rode ui
- [ ] 1 tl tomatenpuree
- [ ] 1 el verse peterselie
- [ ] Snufje chilivlokken

Voedingswaarden per persoon

Energie	**269 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**11 g**
Vezels	**15 g**
Eiwit	**26 g**