

1A+1B Fish

Wrapbootje met salsa en gebakken garnalen

Bereidingstijd
5 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven op 175 °C. Besmeer de wrap met olijfolie en snijd in vieren. Vul de cupcake vormpjes met de wrap en doe deze 10 minuten in de oven. Meng intussen de garnalen met de kruiden en bak ze in 4 minuten krokant en gaar.
2. Meng de rode ui, avocado en tomaat en breng op smaak met wat peper en zout. Vul de bootjes met deze tomatensalsa en leg daarbovenop de gebakken garnalen. Garneer met een beetje roomkaas en peterselie. Serveer met de overgebleven tomatensalsa.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 40-50 g garnalen
- [ ] 2 tomaten, in kleine stukjes
- [ ] ½ avocado, in stukjes
- [ ] ¼ rode ui, gesnipperd
- [ ] 1 teentje knoflook, geperst
- [ ] 2 tl roomkaas naturel light (bijv. Philadelphia)
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] 1 tl paprikapoeder
- [ ] ½ mespunt cayennepeper
- [ ] ½ takje peterselie

Voedingswaarden per persoon

Energie	**488 kcal**
Koolhydraten	**12 g**
Vet	**34 g**
Eiwit	**27 g**