



1A+1B

Meat

## Griekse souvlaki met witte kool en tzatziki



Bereidingstijd  
25 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 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.

### 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

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 355 kcal |
| Koolhydraten | 9 g      |
| Vet          | 20 g     |
| Eiwit        | 29 g     |