



1A+1B

Meat

Wrap gyros



Bereidingstijd

15 minuten



Porties

Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Verhit de olie in een koekenpan bak de blokjes varkensfilet totdat deze goudbruin en gaar zijn. Besmeer de wrap met de mayonaise en voeg het vlees met de ui, de cottage cheese, de tomaten en de sla toe en rol de wrap dicht.

Ingrediënten

- ☐ 1 PS. food & lifestyle Wrap
- ☐ 40-50 g varkensfilet, in blokjes gekruid met gyroskruiden
- ☐ 3 tl cottage cheese, op smaak gebracht met peper, zout en oregano
- ☐ ½ rode ui, in ringen
- ☐ 1 grote tomaat
- ☐ 50 g gemengde sla
- ☐ 1 el mayonaise

Voedingswaarden per persoon

Energie	364 kcal
Koolhydraten	8 g
Vet	22 g
Eiwit	27 g