1A+1B Fish

Wrap met gegrilde garnalen en koolsla

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. 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 marineren. 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.

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	**289 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**14 g**
Eiwit	**26 g**