1A+1B Vegetarian

Wrap met groene asperges en geitenkaas

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de zalm wrap volgens de aanwijzingen op de verpakking. Halveer de cherrytomaatjes en pers de knoflook. Besprenkel de groene asperges met een halve eetlepel olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Verhit een koekenpan, fruit de knoflook en bak de asperges circa 5 minuten. Voeg de laatste twee minuten de cherrytomaatjes toe. Serveer de asperges en cherrytomaatjes met de zalm wrap en verkruimel de verse geitenkaas hier overheen. Breng op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle zalm wrap
- [ ] 50 g groene aspergetips
- [ ] 50 g cherrytomaatjes
- [ ] 3 tl verse geitenkaas
- [ ] 1 ½ el olijfolie
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**326 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**20 g**
Vezels	**4 g**
Eiwit	**23 g**