

PITABROODJES MET RUNDERCHIPOLATAWORST

2 personen / 599 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 60 gram Griekse yoghurt
- 1 teentje knoflook
- 100 gram ijsbergsla
- 2 tomaten
- ½ ui
- 6 runderchipolataworstjes
- 4 pitabroodjes
- peper en zout



Bereiding:

Snijd de tomaten in parten, de ui in halve ringen en de knoflook fijn. Verhit de grillplaat. Meng de yoghurt met de knoflook en peper en zout naar smaak. Meng de sla met de tomaat en ui. Rooster de worstjes op de grillplaat in ca. 5 minuten bruin en gaar. Keer regelmatig. Rooster ondertussen de pitabroodjes in de broodrooster of oven, volgens omschrijving op de verpakking. Snijd de broodjes open en vul het met wat salade, 1 worstje en wat knoflooksaus. Serveer de rest van de salade, worstjes en knoflooksaus er apart bij.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	599 kcal
Eiwit:	32,6 gram
Koolhydraten:	55,8 gram
- waarvan suikers:	6,7 gram
Vet:	26,0 gram
Vezels:	4,8 gram
Zout:	2,9 gram