

PITTIGE 🌶️🌶️🌶️ TORTILLA'S MET KALKOEN

2 personen / 465 kcal per portie

Ingrediënten:

- 1 eetlepel olie
- 150 gram kalkoenfilet
- 140 gram Mexicomelange (uitlekgewicht)
- 20 gram burrito seasoning mix
- 1-2 eetlepels jalapeño plakjes
- 2 grote tortilla wraps
- 100 gram salademix
- 115 gram wrap fajita saus
- 1 komkommer
- 1½ eetlepel azijn
- 1-2 theelepels suiker
- verse peper



Bereiding:

Komkommer schoonspoelen en raspen. Mengen de komkommer rasp met azijn, suiker en peper. Olie in koekenpan verhitten en kalkoen rondom bruinbakken. Mexico melange afgieten en door kalkoen scheppen. Burrito mix en 100 ml water erdoor roeren, aan de kook brengen en 5 minuten laten sudderen. Peper toevoegen. Tortilla's volgens gebruiksaanwijzing verwarmen. Achtereenvolgens sla, kalkoenmengsel en wrap saus erover verdelen en tortilla's dubbelklappen. Serveren met de komkommersalade.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	465 kcal
Eiwit:	30,5 gram
Koolhydraten:	54,9 gram
- waarvan suikers:	11,9 gram
Vet:	12,8 gram
Vezels:	8,3 gram
Zout:	3,8 gram