

PITA MET GEKRUID GEHAKT EN PAPRIKA-TOMAATSALADE

2 personen / 529 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 1 ui
- 125 gram kastanjechampignons
- 200 gram mager rundergehakt
- 20 gram mix voor gehakt
- ½ eetlepel Italiaanse kruiden
- 2 volkoren pitabroodjes
- 125 gram cherrytomaten
- 100 gram gegrilde rode paprika's in pot
- 30 gram veldsla
- 50 gram witte kaas
- peper en zout



Bereiding:

Snipper de ui. Veeg de champignons schoon en snijd ze in vieren. Verhit een hapjespan zonder olie of boter en bak het gehakt met de mix voor gehakt, kruiden en wat peper 5 min. op middelhoog vuur. Voeg de ui en champignons toe en bak 4 min. Verwarm ondertussen de pitabroodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking. Halveer de cherrytomaten. Laat de paprika uitlekken en vang ½ el vocht op. Snijd de paprika in reepjes van 1 cm breed en meng samen met het vocht en de cherrytomaten door de veldsla. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Verdeel het gehaktmengsel en de salade over de borden. Verkrumel de witte kaas erover en serveer de pitabroodjes erbij.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	529 kcal
Eiwit:	35,1 gram
Koolhydraten:	50,1 gram
- waarvan suikers:	7,9 gram
Vet:	19,0 gram
Vezels:	9,5 gram
Zout:	3,0 gram