

# PITABROODJES MET FILETLAPJES & TZATZIKI

---

2 personen / 502 kcal per portie

## Ingrediënten:

- 100 gram tzatziki salade
- 2 grote volkorenpitabroodjes
- 1 rode ui
- 210 gram filetlapjes à la minute
- ¼ eetlepel gemalen komijn
- 1 eetlepel olijfolie
- 200 gram spinazie
- peper en zout



## Bereiding:

Bereid de pitabroodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de uien in halve ringen. Snijd de filetlapjes in reepjes en meng met de komijn, olie en peper. Verhit een hapjespan zonder olie of boter en bak de ui en het vlees in 3 minuten op hoog vuur gaar. Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie of boter en voeg de spinazie in delen toe. Bak 2 minuten tot de spinazie een beetje is geslonken. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de pitabroodjes open en vul met de spinazie, het vlees en tzatziki.

## Voedingswaarde per portie:

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| Energie:           | 502 kcal  |
| Eiwit:             | 35,3 gram |
| Koolhydraten:      | 38,0 gram |
| - waarvan suikers: | 3,8 gram  |
| Vet:               | 20,7 gram |
| Vezels:            | 9,5 gram  |
| Zout:              | 1,3 gram  |