

PITA MET FILETLAPJES, KOMKOMMER EN TZATZIKI

2 personen / 460 kcal per persoon

Ingrediënten:

- ½ komkommer
- 2 gram gedroogde dille
- 100 gram yoghurt Griekse stijl 10%
- 1 teen knoflook
- 1 rode ui
- 175 gram filetlapjes à la minute
- ½ eetlepel gedroogde peterselie
- 1 eetlepel olijfolie
- 200 gram verse spinazie
- 2 volkorenpita's
- peper en zout



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 220 °C. Halveer de halve komkommer in de lengte en verwijder met een theelepel de zaadlijsten. Snijd de helft van de komkommer in boogjes en rasp de andere helft met een grove rasp. Meng voor de tzatziki de geraspte komkommer met de yoghurt en dille en pers de knoflook erboven. Breng de tzatziki op smaak met peper. Snijd de uien in halve boogjes. Snijd de filetlapjes in reepjes van 1 cm breed en meng met de peterselie, olie, peper en zout. Warm in de oven de pitabroodjes op volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit ondertussen een hapjespan zonder olie of boter en bak de ui en het vlees in 3 min. op hoog vuur gaar. Schep regelmatig om. Verhit ook een koekenpan zonder olie of boter, voeg de spinazie in delen toe en laat al omscheppend iets slinken. Snijd de broodjes open en vul met de spinazie, het vlees, komkommerboogjes en wat tzatziki. Serveer met de rest van de tzatziki.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	460 kcal
Eiwit:	32,8 gram
Koolhydraten:	40,0 gram
- waarvan suikers:	6,2 gram
Vet:	15,9 gram
Vezels:	10,3 gram
Zout:	1,9 gram