

# BROODJE SHOARMA MET SPITSKOOL

---

2 personen / 599 kcal per portie

## Ingrediënten:

- 1 ui
- ½ rode paprika
- 200 gram gesneden spitskool
- 1 eetlepel traditionele olijfolie
- 250 gram shoarmavlees
- 4 afbakshoarmabroodjes
- 1 eetlepel ketjap manis
- peper en zout



## Bereiding:

Snipper de ui. Was de paprika, halveer en verwijder de zaadlijsten. Snijd de paprika in stukjes. Verhit in een wok de olie en roerbak de ui en de paprika ca. 2 minuten. Voeg het shoarmavlees toe en roerbak ca. 4 minuten mee. Bak ondertussen de shoarmabroodjes af in een broodrooster. Voeg de spitskool aan het vlees toe en roerbak nog ca. 4 minuten mee. Breng op smaak met ketjap, peper en zout. Serveer de shoarma met de shoarmabroodjes.

## Voedingswaarde per portie:

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| Energie:           | 599 kcal  |
| Eiwit:             | 37,5 gram |
| Koolhydraten:      | 58,0 gram |
| - waarvan suikers: | 8,5 gram  |
| Vet:               | 22,5 gram |
| Vezels:            | 7,0 gram  |
| Zout:              | 3,0 gram  |