



Slawraps met kipshoarma, mais en gegrilde courgette

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag eten we gevulde wraps. De koolhydraatrijke tortilla wraps vervangen we voor little gem. Daardoor bevatten deze slawraps meer groente, minder koolhydraten en minder zout. We vullen de slawraps onder andere met tomaat, mais en shoarmavlees.

25 min | 427 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Rode ui	st	0.5	1	1	2
Kipshoarma	g	100	200	300	400
Mais	g	100	200	200	360
Trostomaten	g	50	100	150	200
Courgette	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Little gem	st	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	2	3
Volle yoghurt	el	1	2	3	4
Mayonaise	el	1	1	2	2
Olijfolie extra vierge	el	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Pel en snipper de ui. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten. Bak de kipshoarma mee op een hoog vuur.
2. Spoel de mais in een zeef onder de kraan. Was de tomaten en snijd in kleine blokjes. Verwarm de tomaten en maïs mee met de shoarma.
3. Was de courgette en snijd of rasp in dunne plakken. Verhit een grillpan en gril de courgette tot deze bruin kleurt.
4. Maak een sausje door yoghurt, mayonaise met olijfolie extra vierge te mengen. Pel de knoflook en pers erbovenuit. Breng op smaak met zout en peper.
5. Haal de sla bladen netjes los van de kropjes. Gebruik een paar mooie bladen per persoon. De overgebleven sla kun je klein snijden en door het groentemengsel husselen.
6. Vul de slawraps met het shoarma-groentemengsel en serveer de courgette en de knoflookdressing ernaast.

Tip: Ook lekker met wat geraspte kaas en zure room.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

