Kalkoenfilet met groenten in een wrap

Kalkoenfilet met groenten verpakt in een wrap. Samen met wat (zelfgemaakte) taco saus een heerlijk weekend verwen jezelf gerecht. Met een wrap kun je eindeloos variëren en net zoals vele andere gerechten is dit een uitstekende manier om je restjes groenten op te maken. Meestal wordt gekozen voor creme fraiche voor bij een wrap, maar probeer eens skyr. Een lekkere lobbige milde kwark die prima past en ook goed te verwarmen is.

Verschil in smaak.. niet heel erg, verschil in kcal en vet, ontzettend!

	Kcal /100 gram	Eiwit / 100 gram	Vet / 100 gram	Koolhydraten / 100 gram
Creme fraiche	294	2,5	30	2,9
Skyr	62	11	0,2	4

Voor 3 personen (2 wraps per persoon als hoofdgerecht)

Bereidingstijd < 20 minuten

Ingrediënten

- 400 gram kalkoenfilet (of als je dit niet kan vinden, kies dan voor kipfilet)
- 1 eetlepel cajunkruiden (of meer als je echt pittig wilt)
- 6 volkoren wraps
- 450 gram sperziebonen (diepvries is ook prima)
- 1 klein blikje mais (150 gram)
- 2 flinke handen ijsbergsla

- 6 eetlepels skyr (of griekse yoghurt)
- 2 eetlepels bakboter
- Taco saus naar behoefte

Bereiding

Snij de kalkoenfilet in smalle reepjes en kruid ze met de cajunkruiden.

Kook de sperziebonen in water en wat zout en laat ze afkoelen in een vergiet.

Voeg hierbij de mais en laat alles goed uitlekken.

Verwarm de bakboter in een koekenpan en bak de kalkoenfilet rondom bruin (duurt slechts 2 minuten).

Voeg de uitgelekte sperziebonen en mais toe en laat dit goed warm worden.

Snij ondertussen de ijsbergsla in hele fijne reepjes, wassen en ook weer laten uitlekken (of kies voor een zakje voorgesneden ijsbergsla).

Verwarm ondertussen de wraps in de magnetron of oven (koud kan natuurlijk ook, maar zelf vind ik warme wraps net iets lekkerder).

De wrap “opbouwen”

Strijk 1 eetlepel skyr over de wrap.

Verspreid ongeveer 4 eetlepels kalkoen/groentenmix over de wrap.

1 eetlepel taco saus erbij (of meer als je dit lekkerder vindt).

Klein handje ijsbergsla erop.

En rol de wrap op.

Eet smakelijk!

Voedingswaarde per eenpersoons portie ZONDER de tacosaus

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
612	16,5	2,6	49,5	61	9	3,4