



BEREIDINGSTIJD: 25 MIN
2 PERSONEN

INGREDIËNTEN:

- 2 PowerSlim wraps
- 80 g tartaar
- 5 tl smeerkaas 15+
- 1 tomaat in kleine stukjes, zaadjes verwijderd
- 1 groene paprika
- 1 teentje knoflook, geperst
- ½ bosui, fijngesneden
- 3 tl olijfolie
- ¼ rode peper, fijngehakt
- 1 tl paprikapoeder
- ½ tl knoflookpoeder
- ½ tl komijn
- Snuf cayennepeper
- Zout en peper

QUESADILLA MET TARTAAR, PAPRIKA EN TOMAAT

EET JE ALLEEN? BEWAAR DAN DE
ANDERE PORTIE VOOR DE LUNCH
VOOR DE VOLGENDE DAG.

Meng de tartaar met de knoflook, rode peper, tomaat, ¼ van de paprika en de kruiden. Besmeer één wrap met de smeerkaas en de ander met een theelepel olijfolie en het tartaarmengsel. Verdeel de bosui eroverheen en bedek met de wrap met smeerkaas. Verhit de rest van de olijfolie in een koekenpan en bak de wraps om en om totdat de tartaar gaar is. Snijd de wrap in vieren en serveer met de rest van de groene paprika.

KCAL
288

EIWITTEN
25,8 G

KOOLHYDRATEN
7,0 G

VETTEN
15,7 G

FASE 1A + 1B