

CAJUN KIP PITA MET VERSE LOOKSAUS

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

6 (volkoren) pita broodjes

500g kippenblokjes

1 komkommer

1 gele paprika

½ ijsbergsla

100g geraspte wortelen

150g 0% Griekse Yoghurt

50g mayonaise

3 teentjes look

2 eetlepels vetstof

1 eetlepel citroensap

2 lente-uitjes

Verse bieslook

Cajun kruiden

Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Neem de komkommer en paprika: was en schil ze. Snij de paprika en komkommer in blokjes en doe ze apart in een kommetje. Verwijder het buitenste blad van de ijsbergsla. Snij de rest in reepjes en doe in een kom. Doe ook de geraspte wortelen in een kommetje. Snij de bieslook en de lente-ui fijn. Kruid de groenten allemaal met peper en zout en wat verse bieslook. Strooi de lente-ui over de groenten. Verwarm de vetstof in een pan. Kruidt ondertussen de kippenblokjes met cajun kruiden. Bak de kippenblokjes tot ze gaar zijn. Doe in een kommetje de Griekse yoghurt en de mayonaise. Pel de teentjes look en pers ze mee in hetzelfde kommetje. Voeg peper, zout en het citroensap toe. Meng het sausje tot een heerlijke looksaus. (Tip: is de saus wat dik? Voeg een klein beetje water toe). Rooster de pitabroodjes in de broodrooster of oven tot ze warm zijn. Serveer het cajun-pita-buffet & eet smakelijk!

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

504 kcal / 33g Ew / 17g V / 46g Kh

SMAKELIJK!