

WRAP MET STEAK EN WOKGROENTEN

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 800 g wokgroenten (Boni)
 - oranje en gele wortelen
 - waterkastanjes
 - babymaïs
 - prinsessenbonen
 - rode uien
 - rode paprika's
 - zwarte paddenstoelen

- 500 g steak
- 6-8 meergranen wraps (AH)
- 1 oranje paprika
- 1 ui
- 1 teentje look
- olijfolie of minarine
- peper en zout
- currypoeder

BEREIDINGSWIJZE

- Snij de ui, de look en de paprika fijn.
- Snij de steak in stukjes.
- Kruid het vlees met peper en zout.
- Bak het vlees aan in de olijfolie in een wokpan.
- Voeg daarna de ui en de look toe, laat alles garen.
- Voeg vervolgens de paprika en de wokgroenten toe.
- Kruid met peper en zout en het currypoeder.
- Verwarm de wrap even in de grill.
- Serveer de wok op de wrap en rol op.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

475 kcal (33g eiwitten; 57g koolhydraten; 11 g vetten)

SMAKELIJK!