

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
4 kleine wraps
200 gr ongepaneerde schnitzel
2 theelepels gyroskruiden
1 paprika (geel of rood)
150 gr komkommer
75 gr sla
100 gr Griekse yoghurt
1 a 2 teentjes knoflook
peper
zout
citroensap

GYROS

Bevat per portie: Kcal: 440 | Eiwit: 34,3 gr | Koolhydraten: 50,7 gr | Vet: 10,7 gr | Vezels: 4,5 gr

ZO MAAK JE HET

• Snij het vlees in dunne reepjes. Voeg twee theelepels gyroskruiden en een scheutje olijfolie toe en meng dit goed door.
• Snij de paprika en komkommer in reepjes.
• Maak een simpele knoflooksaus van de Griekse yoghurt en de fijngehakte knoflook. Maak de saus verder op smaak met peper, zout en citroensap.
• Laat een koekenpan goed heet worden en bak het vlees in enkele minuten goudbruin en gaar.
• Warm de wraps even op in de oven of magnetron.
• Smeer de wraps in met wat knoflooksaus en verdeel vervolgens het vlees, de paprika en komkommer erover. Rol de wraps op.
• Serveer de resterende knoflooksaus los bij de wraps.

TIPS EN TRICKS

• Maak direct wat meer van de gyroskruiden, bijvoorbeeld drie of vier keer het bovenstaande recept. Dan kun je even vooruit. De kruiden zijn ook prima te gebruiken om bijvoorbeeld gehakt of kipfilet mee te kruiden.
• Voeg gerust ook wat sla of bijvoorbeeld (rode) ui toe aan dit recept.

GYROSKRUIDEN (VOOR 500 GR VLEES)

- 1 tl zout
- 1 tl paprikapoeder
- 1/2 tl basilicum
- 1/2 tl oregano
- 1/2 tl peper
- 1/2 tl komijnpoeder
- 1/2 tl uienpoeder
- 1/4 tl knoflookpoeder
- 1/4 tl tijm