



GRIEKSE HAMBURGERS MET TZATZIKI



4 pers. 30 min GRIEKS

INGREDIËNTEN HAMBURGER

- 4 volkoren zachte pistolets (50 gram/stuk)
- 2 enkele kipfilets
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 2 paprika's
- 2 rode uien
- Halve krop sla
- Paprikapoeder

INGREDIËNTEN TZATZIKI

- Halve komkommer
- 2 potjes magere natuuryoghurt (ongesuikerd)
- 8 takjes munt
- 4 eetlepels honing



STAP 1

Snijd de kipfilet in 2 dunne plakjes.

Kruid met paprikapoeder en bak in de pan met een eetlepel margarine.

STAP 2

Snijd de paprika in reepjes en bak in de pan met een eetlepel margarine.

STAP 3

Snijd de ui in ringen en was de sla.

STAP 4

Schil de komkommer en rasp.

STAP 5

Snijd de munt fijn.

STAP 6

Meng de geraspte komkommer met yoghurt, munt en honing.

STAP 7

Maak je hamburger met alle ingrediënten en werk af met tzatziki, paprika en sla.

— *Klaar en smullen maar!*

VOEDINGSWAARDE 1 PERSOON

Energie	447 kcal
Vetten	12,0 gram
Koolhydraten	54,9 gram
Koolhydratenporties	4,5
Eiwitten	26,6 gram