

Slawraps met kalkoen en dressing

totale tijd **5 min.** **5 min.** voorbereidingstijd

Voedingswaarde (per portie):

1.759 kJ / 420 kcal

Vetten: **20 g** Eiwitten: **27 g**

Koolhydraten: **24 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

6	grote slabladeren
1 el	plantaardige olie
1	rode ui, gesnipperd
150 g	kalkoengehakt
1 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
0,25	courgette, in dunne plakjes gesneden
50 g	cherrytomaatjes
Sojasaus-yoghurt dressing:	
2 el	yoghurt
0,5 tl	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>

VOORBEREIDING

Stap 1

1 el plantaardige olie - **1** rode ui, gesnipperd - **150 g** kalkoengehakt - **1 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **0,25** courgette, dun gesneden - **6** grote slabladeren - **50 g** cherrytomaatjes

Verhit de plantaardige olie in een pan en fruit de helft van de gesnipperde ui, de kalkoen, de Kikkoman Sojasaus en de courgette ongeveer 5 minuten, tot het vocht verdampt is. Schep de kalkoen-courgettevulling op de slabladeren. Halveer de cherrytomaatjes en leg ze erop met de overgebleven ui.

Stap 2

2 el yoghurt - **0,5 tl** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus

Meng de yoghurt met de Kikkoman sojasaus tot een eenvoudige dressing. Besprenkel met de soja-yoghurtdressing en verpak de wraps in een bakje.