2A Meat

Wrap mit Steak und gegrilltem Gemüse

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Paprika in Streifen, die Zucchini in Scheiben und die Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Steak mit Pfeffer und Salz bestreuen und ca. 5 Minuten medium rare braten. Auf halbem Weg wenden. Das Steak aus der Pfanne nehmen und 5 Minuten unter Alufolie ruhen lassen. Das Gemüse mit dem Olivenöl bestreichen oder vermengen und eine Grillpfanne erhitzen. Das Gemüse ca. 5 Minuten gar grillen. Regelmäßig wenden und mit Pfeffer und Salz würzen. Das Steak in Scheiben schneiden. Den Wrap mit dem griechischen Joghurt bestreichen und mit etwas Pfeffer und Salz bestreuen. Den Wrap mit dem Gemüse, Steakscheiben und frischem Spinat belegen.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 40-50 g Steak
- [ ] 1 EL griechischer Joghurt 5% Fett
- [ ] 75 g Zucchini
- [ ] 75 g rote Paprika
- [ ] Handvoll frischer Spinat
- [ ] ¼ weiße Zwiebel
- [ ] ¾ EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Butter
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**355 kcal**
Kohlenhydrate	**11 g**
Fett	**20 g**
Ballaststoffe	**15 g**
Eiweiß	**26 g**