



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluyvers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



VEGETARISCHE PITA



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten (voor 4 porties):

- 4 speltpitabroodjes
- een zakje veldsla
- 4 tomaten
- 1 komkommer
- 1 dikke rode ui
- 400 g vegetarische pittavleesvervanger
- 3 el light mayonaisse
- 3 el magere witte yoghurt
- 1 el azijn
- 2 teentjes look
- peper, zout en lookpoeder
- 2 el olijfolie



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Meng de light mayonaisse met de yoghurt, de azijn, de kruiden (peper, zout en lookpoeder) en de fijngesneden teentjes look.
- Was de veldsla, de tomaten en de komkommer.
- Snij de tomaten en de komkommer in groffe stukken.
- Pel de rode ui en snij in ringen.
- Meng de veldsla, de stukken tomaat, komkommer en uienringen door elkaar.
- Snij de pitabroodjes open en vul met de groentemengeling.
- Bak de pitavleesvervanger op in de olijfolie en vul eveneens de broodjes hiermee.
- Werk af met de looksaus en laat het smaken!