



*Ruud 's Kookboek*



**Wrapsrecepten 1**

A red rectangular graphic with a white cartoon chef character in the center. The chef has a large white hat, a black suit with a red scarf, and a friendly expression. To the left of the chef, the text "Ruud 's Kookboek" is written vertically in a white, cursive font. Below the chef, the text "Wrapsrecepten 1" is written in a bold, black, sans-serif font.

## **Inhoudsopgave.**

Gebruikte afkortingen. ....	3
IJsbergslawrap met gerookte kip of gerookte zalm. ....	5
Japanse biefstukwraps. ....	6
Geitenkaaswraps met geroosterde paprika. ....	7
Hummuswrap met tomatentapenade. ....	8
Pannenkoekwraps met gado gado. ....	9
Kip Hawai wraps. ....	10
Knapperige wraps met spinazie en gehakt. ....	11
Koriander-roomsaus. ....	12
Quasadilla met gerookte zalm. ....	13
Turkse pizza wrap. ....	14
Vegetarische wraps I. ....	15
Wokrolls met groenten en surimi. ....	16
Wrap met hummus, bietjes en feta. ....	17
Wrap met ketjap-kip. ....	18
Wrap met roomkaas en fricandeau. ....	19
Wraps met geroosterde kip, guacamole en tomaten-salsa (airfryer). ....	20
Wraps met gerookte zalm en wasabi-mayonaise. ....	21
Wraps met kipschnitzel. ....	22

## Gebruikte afkortingen.



v1.1

Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot
par	Partje
pk	Pak



v1.1

Afkorting	Betekenis
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Stafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

## IJsbergslawrap met gerookte kip of gerookte zalm.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** ZomerSlank  
recepten

### Ingrediënten

½ avocado, in reepjes\*  
3 pl kipfilet, gerookte\*\*  
- rucola, handvol  
2 bl sla, ijsberg-, grote  
1 tomaat, in blokjes  
1 tl vinaigrette, dressing  
(naar keuze)

\* besprenkelt met 1 tl  
citroensap  
\*\*of 50 g zalm, gerookte

### Bereiding.

Was de blaadjes ijsbergsla en dep ze voorzichtig droog.

Leg ze plat neer en beleg ze met de kipfilet of zalm, tomatenblokjes, avocadoreepjes en rucola.

Laat de onderkant van het slablad vrij. Sprengel de vinaigrette of dressing er over heen.

Vouw de onderkant van het slablad omhoog en rol daarna het blad overdwers op.

**Bereidingstijd:** - min.

**Oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Japanse biefstukwraps.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Japanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Vrouw.nl

### Ingrediënten

400 g biefstuk  
1 komkommer  
- peper, versgemalen  
2 el sesamzaadjes  
½ fl teriyakisaus  
3 uien, bos-  
8 wraps (300 g)  
- zout

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 400  
**Eiwit:** 34 g  
**Koolhydraten:** 45 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 3 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** 2 g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verhit een grillpan.  
Rooster in een droge koekenpan de sesamzaadjes tot ze springen.  
Laat de zaadjes afkoelen op een bord.  
Wrijf de biefstuk in met versgemalen peper en zout.  
Grill de biefstuk aan beide zijden 2-3 min.  
Hou het vlees warm in aluminiumfolie.  
Snijd de komkommer in stukken van 7 cm.  
Verwijder de zaadlijsten uit de komkommer.  
Snijd de stukken komkommer in luciferdunne reepjes.  
Doe hetzelfde met de bosui.  
Verwarm de teriyakisaus.  
Snijd de biefstuk in dunne plakken.  
Verwarm de wraps volgens de verpakking.  
Serveer de wraps, komkommer, bosui, saus en biefstuk op aparte bordjes of schaaltes.  
Leg op elke wrap wat komkommer, bosui en reepjes biefstuk.  
Verdeel er wat saus en sesamzaad over.  
Vouw de wrap dicht.

### Tip:

Geef er een frisse rauwkostsalade bij van wortel, wat geraspte gember, rijstazijn en sesamolie.

## Geitenkaaswraps met geroosterde paprika.



**Menugang: Lunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Jumbo 2015-04**

### Ingrediënten

**150 g kaas, geiten-,  
smeerbare**  
**1 pt paprika's, gegrilde  
(290 g)**  
**1 snf peper**  
**150 g slamelange,  
jongeblad-**  
**8 tortilla's, volkoren**

**Bereidingstijd: 20 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: 1436**  
**Energie kcal: 342**  
**Eiwit: 12 g**  
**Koolhydraten: 50 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 10 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Besmeer de tortilla's met de geitenkaas.  
Bestrooi met peper naar smaak.  
Verdeel de paprikareepjes en de sla erover en  
rol de wraps strak op.  
Snijdt de wrap schuin doormidden.  
Wikkel de wraps in aluminiumfolie.

## Hummuswrap met tomatentapenade.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2-3  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Vegan Challenge

### Ingrediënten

- hummus, naar keuze
- olie, olijf-, extra vierge
- 1 hv peterselie, krul-,  
verse
- ¼ krp sla
- 1 pt tomaten, zon-  
gedroogde, op olie (ca.  
230 g uitgelekt)
- 2-3 wraps
  
- evt. andere rauwkost  
naar keuze

**Bereidingstijd:** 10-15  
min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

*Deze wrap is makkelijk mee te nemen naar je werk of naar school, en is een welkome afwisseling van die bruine boterham!*

Giet de tomaten af en doe ze samen met de peterselie in de keukenmachine.

Laat deze draaien tot er een tapenade is ontstaan (dat mag nog vrij grof zijn).

Voeg een scheutje olijfolie (of water, voor een magere versie) toe als de tapenade te droog is.

Besmeer de wraps met flink wat hummus en schep hier per wrap ongeveer 3 el tapenade over.

Beleg ze met de sla en eventuele andere rauwkost en rol de wrap op.

### Tip:

Voeg eens wat geroosterde pijnboompitten toe (die kan je gewoon even in een droge koekenpan bakken totdat ze lichtbruin kleuren en gaan geuren).



## Pannenkoekwraps met gado gado.



**Menugang: Lunch-  
gerecht**  
**Keuken: Caraïbische**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: C1000**

### Ingrediënten

**1 bk groenten, Gado  
gado- (C1000-400 g)**  
**300 g kipfilet, in stukjes**  
**2½ el olie, roerbak-,  
Oosterse**  
**4 pannenkoeken,  
ongezoet**  
**4 el seroendeng**

**Bereidingstijd: 20 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: 1575**  
**Energie kcal: 375**  
**Eiwit: 26 g**  
**Koolhydraten: 21 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 21 g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Verhit de olie in een wok.  
Roerbak de kip bruin en gaar in de wok.  
Voeg de groenten en de kruiden toe aan de kip.  
Roerbak alles tot de groenten beetgaar zijn.  
Verwarm de pindasaus uit het pakket volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Verwarm de pannenkoeken volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Verdeel de roerbak over de pannenkoeken.  
Lepel de pindasaus over de roerbakgroenten.  
Bestrooi de pindasaus met de seroendeng.  
Vouw de pannenkoeken dubbel.  
Serveer de pannenkoeken direct.

### Tip:

Lekker met plakjes komkommer en kleine kroepoek.

## Kip Hawaiï wraps.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: -  
Stuks: 6  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: LeukeRecepten.nl

### Ingrediënten

250 g ananas  
- boter of olie  
150 g kaas, geraspte  
200 g kaas, room-  
500 g kip  
2 paprika's  
4 el saus, barbecue-  
100 g sla, romaine  
6 wraps

Bereidingstijd: 35 min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Snijd de kip in blokjes.  
Bak deze in een pan met een beetje olie of boter gaar.  
Voeg de barbecuesaus toe en roer die er doorheen.  
Snijd de paprika in blokjes en bak die kort mee.  
Besmeer de wraps met roomkaas.  
Verdeel wat sla, stukjes ananas en wat van het kipmengsel in het midden van de wraps.  
Bestrooi dit met een beetje kaas.  
Vouw de wraps dicht.  
Verwarm de wraps eventueel nog even in de oven, maar de kaas smelt ook door het warme kip mengsel.

### Tip:

Ook lekker met wat rijst er bij.

## Knapperige wraps met spinazie en gehakt.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

300 g gehakt, runder-  
200 g kaas, witte  
2 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
600 g spinazie  
140 g tomatenpuree  
6 tortilla's, volkoren, XL  
- zout

1 ovenschaal (20x30  
cm)

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.  
Verhit 1 el olie in een hapjespan.  
Voeg de spinazie in delen toe, laat het slinken en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.  
Vet de ovenschaal in met de rest van de olie.  
Scheep de spinazie in een zeef en duw er met een lepel het overtollige vocht uit.  
Doe het gehakt in een kom en voeg  $\frac{3}{4}$  van de tomatenpuree toe.  
Verkruimel er  $\frac{3}{4}$  van de witte kaas boven.  
Breng het op smaak en meng het goed door elkaar.  
Bak het gehakt kort in een koekenpan.  
Verdeel het gehaktmengsel en de spinazie over de wraps.  
Rol de wraps op en leg ze naast elkaar in de ovenschaal.  
Bestrijk de wraps met de rest van de tomatenpuree, verdeel er de rest van de kaas over en bak ze in 10-15 min. in de oven knapperig.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 627  
**Eiwit:** 36 g  
**Koolhydraten:** 50 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 29 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Koriander-roomsaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

7½ g dille, verse  
7½ g koriander, verse  
1 limoen  
250 g sour cream

**Bereidingstijd:** 5 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 75  
**Eiwit:** 2 g  
**Koolhydraten:** 3 g  
**w/v suikers:** 3 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 6 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 4 g  
**Vezels:** 0 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,3 g

### Bereiding.

*Nachoschotel of wraps op het menu vanavond?  
Je gerecht wordt nog lekkerder met deze  
koriander-roomsaus.*

Boen de limoen schoon en rasp de groene schil.  
Snijd een de koriander en dille fijn.  
Meng het limoenrasp en de verse kruiden door  
de sour cream.  
Breng de saus op smaak met zout en  
versgemalen peper.

### Tip:

Vervang de koriander door platte peterselie als  
je niet van koriander houdt.  
Sour cream = zure room

## Quasadilla met gerookte zalm.



**Menugang:** Hapje, hoofd-, lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** LekkerEnSimpel.com, Wendy van de Geest

### Ingrediënten

- kaas, Parmezaanse  
4 el kaas, room-, met kruiden  
- olie, zonnebloem-  
100 g paprika, geroosterde  
- peterselie, verse  
2 uitjes, bos-  
4 wraps  
100 g zalm, gerookte, (warm)

### Voor het dipsausje:

- dille, verse, fijn-gesneden  
¼ tl knoflookpoeder  
2 el mayonaisse  
½ tl paprikapoeder  
1 snf peper, vers-gemalen  
2 el room, zure  
1 tl sap, citroen- of limoen-  
1 snf zout

### Bereiding.

Snijd de zalm en de paprika in stukjes.  
Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes.  
Knip of snijd de verse peterselie klein.  
Smeer 2 wraps in met een laagje kruidenroomkaas.  
Verdeel wat zalm, bosui en paprika over de wraps.  
Strooi er lekker veel geraspte Parmezaanse kaas en wat peterselie over.  
Leg dan de 2 overige wraps erboven op.  
Giet een klein beetje olie in de koekenpan en bak de wraps aan beide kanten goudbruin en krokant (3-4 min. per kant).  
Snijd de quesadilla in puntjes en serveer ze evt. met een lekker dipsausje of een frisse salade.

### Dipsausje:

Meng de ingrediënten voor het dipsausje in een schaalje goed door elkaar.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Turkse pizza wrap.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: -  
Stuks: 10  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Marischka Schaad

### Ingrediënten

#### Voor het deeg:

400 g bloem  
5 g gist, instant  
50 ml olie, zonnebloem-  
225 ml water  
5 g zout

#### Voor het vulling:

1 tl Chilipoeder  
350 g gehakt, runder-  
2 tn knoflook  
- knoflooksaus  
2 el olie, zonnebloem-  
2 paprika's, gele  
1 tl peper, zwarte  
1 el peperpuree (òf 1 el  
paprikapoeder, zoete)  
1 hv peterselie, verse  
- sla, ijsberg-  
2 tomaten, verse  
1 ui, rode  
1 el zout

### Bereiding.

Knead alle deegingrediënten goed door elkaar tot een mooie bal.  
Laat het deeg in de mengbak, afgedekt, een uur rusten op een warme plek.

Warm de heteluchtoven voor op 220°C.  
Snijd de tomaten, uien, paprika, knoflook in stukken en hak ze fijn in de keukenmachine.  
Hak de peterselie fijn.  
Meng alle ingrediënten incl. het rauwe gehakt goed door elkaar.  
Voeg de kruiden toe naar eigen smaak.  
Maak 10 bolletjes van het deeg en rol deze uit (wel dun, maar niet zo dun dat je er doorheen kunt kijken).  
Verdeel de vulling over de wraps.  
Leg de wraps in het midden van de oven gedurende 6-7 min.  
Als het gehakt gaar is, kunnen de wraps uit de oven.  
Doe er wat ijsbergsla en knoflooksaus over.  
Oprollen en smullen maar.

Bereidingstijd: - min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Vegetarische wraps I.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** Mexicaanse  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** V-Day

### Ingrediënten

1 blk bonen, kidney-  
1 dl bouillon, groente-  
1 el chilipoeder  
(- kaas, geraspte, ter  
garnering)  
1 tn knoflook  
½ bs koriander  
1 kblk maïs  
- olie, scheut  
1 paprika, gele  
3 bld sla, ijsberg-  
3 tomaten, vlees-  
1 ui  
4 wraps

### Bereiding.

Snijd de ui, de knoflook en de paprika in stukken.  
Ontvel de tomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes.  
Laat de maïs en de kidneybonen uitlekken.  
Verwarm de olie en fruit hierin de ui en de knoflook glazig.  
Bak de paprika met het chilipoeder kort mee.  
Voeg de maïs, de kidneybonen en de blokjes tomaat toe en giet er de bouillon bij.  
Laat dit mengsel 10 min. pruttelen.  
Was de ijsbergsla en snijd de bladen in smalle reepjes.  
Was de koriander en knip de blaadjes klein.  
Warm de wraps op volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.  
Maak het chilimengsel op smaak met de koriander, peper en zout en warm de reepjes ijsbergsla kort mee.  
Verdeel het mengsel over de wraps, garneer evt. met kaas en rol ze op.

**Bereidingstijd:** 20-30 min.

**Oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Wokrolls met groenten en surimi.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slink**  
**Bron: C1000**

### Ingrediënten

3 el bieslook, fijngeknipt  
3 el olie, wok-  
2 zk roerbakgroenten, Chinese  
8 el saus, wok- (Five Spice – Conimex)  
200 g surimisticks  
100 g taugé  
6 el uitjes, gefruite  
1 pk wokrolls (Conimex)

### Bereiding.

Verdeel de surimi in stukjes.  
Verhit de wokolie.  
Roerbak de roerbakgroenten al omscheppend beetgaar.  
Roerbak de taugé kort mee.  
Voeg de surimi en de woksaus toe.  
Scheep alles goed om.  
Verwarm de wokrolls volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Verdeel het groentemengsel over de wokrolls.  
Strooi er de uitjes en de bieslook over.  
Rol ze op.  
Serveer ze direct.

### Wijntip:

Andes Peaks, Chardonnay, droog.

**Bereidingstijd: 20 min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: 2080**  
**Energie kcal: 495**  
**Eiwit: 18 g**  
**Koolhydraten: 65 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 18 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**



## Wrap met hummus, bietjes en feta.



**Menugang:** Hoofd-, lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Deen

### Ingrediënten

500 g bietjes, gekookte, in plakjes  
200 g feta, verbrossend  
200 g hummus  
1½ bs munt, fijngehakt  
75 g rucola  
3 uitjes, lente-/bos-, in ringetjes  
8 wraps, tortilla-

### Bereiding.

Leg elke (meergranen) tortillawrap op een vel bakpapier.

Bestrijk de wraps met de hummus.

Beleg de wraps met de rucola, de plakjes biet, de verbrossende feta, de munt en de bosui.

Rol de wraps strak op en wikkel het bakpapier eromheen.

Snijd de pakketjes met papier en al vlak voor het serveren door.

**Bereidingstijd:** 15 min.

**Oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 580

**Eiwit:** 21 g

**Koolhydraten:** 56 g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 28 g

**Onverzadigd vet:** - g

**Verzadigd vet:** 10 g

**Vezels:** 12 g

**Groente:** - g

**Zout:** 2,2 g

## Wrap met ketjap-kip.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slangk**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

2 cm gember, fijngehakte  
2 el honing  
150 ml ketjap manis  
2 kipfilets, in reepjes  
3 tn knoflook, fijngehakt  
- komkommer  
- olie, olijf-  
1 pepertje, Spaans, fijngehakt  
- sla, gemengde  
- tomaatjes  
50 ml water  
2 wraps, tortilla-

### Bereiding.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de peper, knoflook en gember een minuutje. Voeg de kip toe en bak rondom op hoog vuur een beetje bruin.

Roer ketjap, honing en water goed door elkaar en giet het mengsel bij de kip.

Laat afgedekt ( met aluminiumfolie of deksel) zachtjes koken tot de kip gaar is (kwartiertje).

Laat dan op hoog vuur zonder deksel inkoken tot de kip ge glaceerd is.

Pas op dat het niet verbrandt (als er een dikke laag saus op de kip zit en het niet veel verder kan inkoken is het klaar).

Verdeel de kip, sla, komkommer en tomaat over de wrap en rol hem op.

## Wrap met roomkaas en fricandeau.



**Menugang:** Hapje, lunch-  
gerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** OkokoRecepten.nl

### Ingrediënten

1 pk wraps (Honig)  
125 g roomkaas met  
tuinkruiden  
150 g fricandeau  
100 g sla, eikenblad-  
melange

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Smeer de wraps dik in met de roomkaas  
tuinkruiden.  
Beleg de wraps met de plakjes fricandeau.  
Verdeel de sla over de wraps.  
Rol de wraps op.  
Snijd de wraps schuin door.

## Wraps met geroosterde kip, guacamole en tomatensalsa (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Airfryerrecepten 3

### Ingrediënten

#### Voor de wraps:

4 kipfilets  
- kruiden, cajun-  
1 el olie, arachide-  
- peper, versgemalen  
- sap, citroen-  
4 wraps, grote  
- yoghurt, Giekse (0%)  
- zout

#### Voor de guacamole:

4 avocado's  
1 mp komijn  
1 bs munt, verse  
- peper, versgemalen  
1 el sap, citroen-  
- zout

#### Voor de tomatensalsa:

1 tn knoflook  
1 el koriander, verse  
1-2 pepers, Jalapeño-  
6 tomaten  
1 ui, fijngesnipperd

### Bereiding.

Roer een marinade van 1 el olie, wat citroensap, de cajunkruiden en 1 snf peper en 1 snf zout.

Snijdt het vlees in reepjes en marineer het 30 min. in de marinade.

Snijdt de tomaten in kleine blokjes, snipper de ui, pers de knoflook en maak er een salsa van (goed doorscheppen).

Maak dit af met Jalapeñopepers en de vers gesneden koriander.

Maak de avocado's schoon en pureer deze met 1 mp komijn, 1 el citroensap en de muntblaadjes tot een guacamole breng deze op smaak met versgemalen peper en zout.

Bak de kipreepjes in een voorverwarmde Airfryer (8 min.-200°C).

Smeer de wraps in met wat yoghurt en wat guacamole en vul de wraps met de gebakken kipreepjes.

Rol ze mooi op en zet ze vast met 1-2 cocktailprikkers.

### Tip:

Geen Airfryer? Bak de kipreepjes even in de koekenpan.

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Wraps met gerookte zalm en wasabi-mayonaise.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** MenuOpMaat.nl

### Ingrediënten

5-6 el mayonaise  
100 g rucola  
2 ds tuinkers  
8 wraps of tarwetortillas  
400 g zalm, gerookte, in dunne plakjes  
wasabi (naar smaak)

**Bereidingstijd:** - min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Roer een sausje van de mayonaise en de wasabi.  
Wees voorzichtig met de wasabi, want die is behoorlijk pikant.  
Proef en pas het sausje aan je smaak aan.  
Besmeer elke tortilla met wat wasabi-mayonaise.  
Beleg met gerookte zalm, rucola en tuinkers.  
Rol de wrap op.  
Verpak elke wrap strak in huishoudfolie en leg de wraps een uurtje in de koelkast.  
Halveer de wraps met een scherp, glad mes.  
Maak een mooi, diagonaal snijvlak.  
Serveer de wraps meteen.

### Tip:

Wasabi is een Japanse mierikswortelpasta met een groene kleur. Hij smaak een beetje naar heel sterke mosterd. Wasabi is verkrijgbaar in elke goed gesorteerde supermarkt of in een oosterse winkel.

## Wraps met kipschnitzel.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel-/Stank**  
**Bron:** LeukeRecepten.nl

### Ingrediënten

1 avocado  
1 snf chili  
- honing  
2 paprika's, punt-  
- peper  
2 schnitzels, kip-  
100 g sla, ijsberg-  
4 wraps  
100 ml yoghurt, Griekse  
- zout

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Bak de kipschnitzels in een pan krokant. Meng de yoghurt met de honing, chili en een snuf peper en zout. Verwarm de wraps volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Snijd de paprika in reepjes en de avocado in partjes.



Doe wat sla op de wraps gevolgd door wat in repen gesneden kipschnitzel, puntpaprika en avocado. Schep er wat saus op en maak ze dicht met een prikkertje.

### Tip:

Vervang de kipschnitzel ook eens voor een vegetarische variant.



*Ik steun...*

<https://ruudskookboek.nl>

**Blind Elephant Experience** *U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24