



Ruud 's Kookboek



Tortillarecepten 1

A red rectangular graphic featuring a cartoon chef character on the left. The chef has a white hat, a black suit with a red scarf, and a friendly expression. To the right of the chef, the text "Tortillarecepten 1" is written in a bold, italicized black font. The name "Ruud 's Kookboek" is written vertically in a white, cursive font on the left side of the red background.

Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	3
Aardappeltortilla.....	5
Aardappeltortilla met worst.....	6
Bonen-hummus.	7
Chunky salsa.	8
Geitenkaaswraps met geroosterde paprika.	9
Hapjes van lamsgehakt met zure room.....	10
Nachos met bonen, tomaat en kaas.	11
Palingtortillarolletjes.....	12
Pikante dipper van geroosterde paprika en pistache-noten.....	13
Romige tomatensoep met nacho's.	14
Tortilla Española.....	15
Tortilla met ui en paprika.	16
Tortilla-pizza hawaiï.	17
Tortillas Mejicanes.....	18
Tortillawraps met ijs en vers fruit.....	19
Wrap met hummus, bietjes en feta.....	20

Gebruikte afkortingen.



v1.2

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
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
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



v1.2

Afkorting	Betekenis
par	Partje
pk	Pak
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	Staafje
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)

Aardappeltortilla.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Mediterrane
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Tina de Vries

Ingrediënten

3 aardappelen (300 g)
3 eieren
- peper
- olie, olijf-
1 ui
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in dunne plakken.
Dep ze droog in een theedoek.
Halveer de ui en snijd in dunne halve plakken.
Klop de eieren los met peper en zout.
Verhit in een koekenpan met een dikke bodem een beetje olijfolie.
Bak de aardappelplakjes op hoog vuur tot ze goudbruin zijn.
Doe de ui-ringen erbij en bak nog enkele min. mee.
Draai het vuur laag en dek de pan af met een deksel tot de aardappels gaar zijn (af en toe roeren om aanbakken te voorkomen).
Roer de aardappels goed door de geklopte eieren.
Maak de koekenpan schoon.
Doe wederom een beetje olijfolie in de pan en maak de olie heel heet.
Doe het ei-aardappelmengsel erbij tot de bovenkant (bijna) gestold is.
Draai de tortilla om, met behulp van een deksel, en bak de andere kant bruin.

Tip:

Serveer warm of koud met (knoflook)-mayonaise.

Aardappeltortilla met worst.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Allerhande 2009-12

Ingrediënten

500 g aardappelen, vastkokend
250 g (braad)worst, vegetarische, in dunne plakjes
8 eieren
2 tn knoflook, in dunne plakjes
8 el olie, olijf-
2 uien, grote, in ringen

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in dunne plakjes van ca. 3 mm.
Verhit de olie in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag.
Bak hierin de plakjes braadworst 5 min.
Schep de worst met een schuimspaan uit de pan.
Bak de ui, de knoflook en de aardappelplakken op laag vuur in ongeveer 10 min. gaar.
Klop de eieren los en voeg peper en zout naar smaak toe.
Voeg de worst toe.
Schenk het ei-worstmengsel in de koekenpan erbij.
Verdeel het gelijkmatig over de aardappelen en de uien.
Laat de tortilla op een laag vuur ongeveer 6 min. garen, totdat de onderkant goudbruin is.
Schud, zodra het ei een beetje gestold is, de pan regelmatig heen en weer.
Leg een groot bord omgekeerd op de tortilla, keer de pan om zodat de tortilla op het bord blijft liggen en laat hem vervolgens omgekeerd terug in de pan glijden.
Laat nog 4 min. verder garen.
Serveer de tortilla warm of koud.

Tips:

Lekker met stokbrood en aioli.
De tortilla maximaal 1 dag van tevoren maken.
Bewaar hem afgedekt in de koelkast en laat hem vóór het serveren op kamertemperatuur komen.

Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: 3 g
Zout: - g

Bonen-hummus.



Menugang: Bijgerecht / hapje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

1 bl bonen, idney-, uitgelekt
1 zk chips, tortilla-
2 tn knoflook, uitgeperst
½ el koriander, fijn-gehakt
1 zk kruiden, taco-
½ limoen, sap van
4 el olie, zonnebloem-
1 el tahin

- keukenmachine of staafmixer

Bereiding.

Je kunt alle kanten op met hummus. Proef deze variant eens: hummus van bonen! Lekker om te serveren bij tortillachips of op brood.

Pureer de kidneybonen met de tahin, de knoflook, het limoensap, de tacokruiden, de zonnebloemolie en 2-4 el water. Schep de hummus in een kom en garneer de kom met fijngehakte koriander. Serveer de hummus met tortillachips.

Chunky salsa.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Tabasco®

Ingrediënten

2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
1 paprika's, groene, in
blokjes gesneden
2 el peterselie, gesneden
1 el sap, limoen-
2 tl saus, peper-, rode
(Tabasco®)
2 bl tomatenblokjes,
gepelde (à 400 g)
1 ui, rode, gesnipperd
- zout

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.

Verhit de olie in een wok of sauspan en fruit hierin de ui en paprika aan. Voeg de knoflook en de gepelde tomatenblokjes toe en laat dit al roerend 10 min. sudderen. Maak de saus af met het limoensap, de rode pepersaus, de peterselie en een snufje zout.

Tips:

Serveer de dipsaus lauwwarm met tortilla chips of chips naar keuze.

Is ook lekker bij Mexicaanse gerechten. De salsa is in de koelkast 5 dagen houdbaar.

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.
Snijd de wrap schuin doormidden.
Wikkel de wraps in aluminiumfolie.

Hapjes van lamsgehakt met zure room.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

- chips, tortilla-
- gehakt, lams-
- koriander, verse
- room, zure
- tacokruiden

Bereiding.

Rul de lamsgehakt.
Kruid de tortillachips met tacokruiden.
Scheep wat lamsgehakt op een tortillachip.
Scheep wat zure room op het lamsgehakt.
Garneer de room met een toefje koriander.

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

Nachos met bonen, tomaat en kaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet

Ingrediënten

150 g bonen, kidney-, gekookt, uit blik
75 g kaas, geraspte (tot 30+)
1 kl kruiden, Mexicaanse
2 kl olie, zonnebloem-
2 el room, zure
200 g tomaat, vers of uit blik
5 tortilla's/wraps (maïspannenkoekjes)
2 uitjes, lente-, kleine, in ringetjes

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Bestrijk de tortilla's met wat olie en snijd ze in nacho-vormpjes.
Leg ze op een bakblik en bak in 6-7 min. goudbruin.
Meng ondertussen de tomaten, bonen en Mexicaanse kruiden in een kleine pan.
Verwarm op gemiddeld vuur en verdeel vervolgens over 4 bordjes.
Bestrooi met de kaas.
Strooi de sjalot-ringetjes over het gerecht en garneer met een toefje zure room.
Serveer met de nachos.

Tip:

Vul het gerecht eventueel aan met eigengemaakte guacamole.

Voorbereidingstijd: 5 min.
Bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Palingtortillarolletjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: NeVePaling.com

Ingrediënten

100 g palingfilet,
gerookte
(1 pepertje, chili-)
1 bk room, zure (125
ml)
75 g sla, veld-
2 tortilla's, bloem-

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bestrijk de bloemtortilla's met de zure room.
Verdeel er de veldsla en de gerookte palingfilet
over.

Rol de tortilla's stevig op.

Snij de tortilla's schuin in rolletjes van ca. 4
cm. breed.

Steek de rolletjes met een cocktailprikker vast.

Tip:

Chileens tintje toevoegen?

Roer door de zure room wat kleingesneden
chilipeper.

Pikante dipper van geroosterde paprika en pistachenoten.



Menugang: Hapje, tapas
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt

Ingrediënten

3 stl bleekselderij
2 tn knoflook, gepeld
½ komkommer,
gewassen
50 g noten, pistache-,
gepeld
4 olie, olijf-
1 pt paprika's,
geroosterde, afgespoeld,
in stukjes
1 peper, rode, zonder
zaadjes
2 tortillawraps, in
puntjes
4 wortels, geschraapt
- zout

- keukenmachine of
staafmixer

Bereiding.

Maal voor de dipper de paprika met de pistachenoten, de rode peper, de knoflook en 2 el olijfolie met een keukenmachine of staafmixer tot een smeelige pasta. Breng de dipper op smaak met wat zout. Snijd de groenten in repen. Bestrijk de tortillawraps met olijfolie en bak ze knapperig. Serveer de dipper met de groenten en de wraps.

Tip:

Gril zelf de paprika's voor de dipper. Bestrijk ze met olie en rooster ze ca. 20 min. hoog in de oven op 220°C.

Bereidingstijd: 10 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

Romige tomatensoep met nacho's.



Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Unox

Ingrediënten

50 g kaas, geraspte
100 g tortillachips
naturel
1 zk Unox Romige
Tomatensoep

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zet de grill van de oven op de hoogste stand.
Verwarm de soep volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Doe de tortillachips in een kleine ovenschaal.
Verdeel de kaas over de chips.
Zet de ovenschaal enkele min. onder de hete grill tot de kaas gesmolten is.
Schenk de soep in kommen.
Serveer de soep met de warme nacho's.
Lekker om te dippen!

Tortilla Española.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta

Ingrediënten

600 g aardappelen, in
dunne plakjes
3 eieren
125 ml olie, olijf-
½ tl peper
2 uien, grote,
gesnipperd
½ tl zout

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

Bereiding.

Verwarm de olie in een koekenpan.
Doe om en om lagen ui en aardappel in de pan
en bak circa 8 min. op een zacht vuur gaar.
Roer af en toe om.
De aardappelen moeten gaar zijn, maar mogen
niet verkleuren.
Haal het mengsel uit de pan.
Zet een zeef op een kom en giet het
aardappelmengsel erin om de olie er uit te laten
lekken.
Doe de eieren met zout en peper in een kom en
klop ze los.
Voeg het aardappelmengsel toe.
Druk het stevig met een lepel aan, zodat het
mengsel volledig met ei bedekt is.
Verwarm een eetlepel olijfolie in dezelfde pan
op een hoog vuur.
Giet het mengsel in de pan.
Druk het mengsel glad.
Zet het vuur zacht, dek de pan af met een
deksel of aluminiumfolie.
Bak de tortilla 12 min. (of totdat hij gaar is).
Schud de pan af en toe heen en weer zodat de
tortilla niet blijft plakken.
Laat hem vervolgens 5 min. staan en keer hem
om op een bord.

Tortilla met ui en paprika.



**Menugang: Amuse-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Makro

Ingrediënten

400 g aardappelschijfjes
4 eieren, losgeklopt
2 el olie, olijf-
1 paprika, groene, in
dunne reepjes
1 paprika, rode, in
dunne reepjes
- peper
2 el tijm, fijngesneden
1 ui, in dunne reepjes
- zout

Bereiding.

Bak de ui en de paprika in een koekenpan gaar.
Voeg de aardappelschijfjes toe en bak even
mee.

Voeg de tijm toe en breng op smaak met peper
en zout.

Schenk hierover het losgeklopte ei en laat
zachtjes bakken met een deksel op de pan tot
het ei gestold is.

Snijd de tortilla in blokjes.

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Tortilla-pizza hawaiï.



Menugang: Hoofdgerecht, snack
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt

Ingrediënten

¼ ananas, verse, in kleine blokjes
125 g hamblokjes
100 g kaas, belegen, geraspt
150 g tomatensaus (of tomaten, gezeefde)
8 tortillawraps, kleine
- muffinvorm, ingevet

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 185
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 1,2 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Druk en vouw de wraps zachtjes in de holtes van de muffinvorm.

Vul ze met wat tomatensaus, hamblokjes en ananas en bestrooi ze met geraspte kaas.

Bak de cupjes in de oven in ca. 15 min. krokant.

Haal ze voorzichtig uit de vorm en serveer ze direct.

Tips:

- Serveer een paar van deze minipizza's als hoofdgerecht met een salade erbij.
- Varieer in dit recept met de vulling, zoals salami en blokjes paprika, mais en blokjes gerookte kip of mozzarella, tomaatjes en basilicum.

Tortillas Mejicanas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Mexicaanse
Stuks: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Foody,
OhMyFoodness.nl

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
230 g bloem
- bloem, om te
bestrooien
1 tl zout
60 g olie, zonnebloem-
120 ml water, warm

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.

Meng de bloem met de bakpoeder goed door elkaar en voeg hierna het zout, de olie (goed afwegen!) en het warme water toe. Kneed het geheel 2-3 min. goed door elkaar, bij voorkeur met de handen, en vorm een bal van het deeg. Laat het deeg afgedekt ongeveer 10 min. staan, zodat het bakpoeder zijn werk kan doen. Verdeel het deeg in 8 balletjes. Bestuif je werkplek met een beetje bloem en rol de balletjes met behulp van een deegroller zo plat mogelijk (de tortillawraps zijn 'goed' wanneer je er bijna doorheen kunt kijken, maar je ze wel in hun geheel kunt optillen). Verwarm een droge (je hoeft dus geen vetstof te gebruiken!) koekenpan op het gas en leg een tortillawrap in de pan. Je zult zien dat de wrap begint op te bollen. Zodra de onderkant voorzichtig bruin begint te kleuren kun je de wrap omdraaien. Bak de wrap ook aan de andere kant op dezelfde manier. Herhaal de bovenstaande stap voor alle wraps. Ze hebben in totaal echt maar 3-4 min. nodig gaar te bakken.

Tip:

- Gebruik de verse tortillawraps voor quesadilla's of maak er lekkere beef taco's mee.
- Ze zijn ook lekker om zo te eten met een beetje verse guacamole en tomatensalsa.

Tortillawraps met ijs en vers fruit.



Menugang: Nagerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Snel / Slank

Bron: Lidl

Ingrediënten

50 g aardbeien
2 schf ananas
1 banaan, in plakjes
20 g boter
30 g boter, zoute
100 g chocolademousse
30 g frambozen
1 bl ijs, aardbeien-
1 bl ijs, karamel-
1 bl ijs, vanille-
100 g kaas, room-
2 kandijkoeken,
verkruid
1 el kokos, geraspte
½ mango, in plakjes
1 tk munt
3 Neo koekjes
1 el pinda's, gesuikerde,
fijngehakt
- slagroom (spuitbus)
2 el stroop
1 el suiker, riet-
1 zk suiker, vanille-
3 tortilla's, mango-
2 tortilla, banaan-

Bereiding.

Verwarm de tortilla's volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Strawberrycheesecake met aardbeienijs:

Meng de roomkaas met vanillesuiker, besmeer de tortilla met de roomkaas.

Verdeel de verkruidelde kandijkoeken, een bol aardbeienijs en de verse aardbeien over de mangotortilla.

Mango kokos gekarameliseerde ananas:

Verhit de boter samen met de rietsuiker in een koekenpan.

Bak de mango en ananas 5 min.

Verdeel het warme gekarameliseerde fruit over een mangotortilla, bestrooi met geraspte kokos en maak af met een bol vanille-ijs en een takje munt.

Banoffee met pinda en karamel vanille-ijs:

Bak de plakjes banaan 5 min. in boter met stroop.

Serveer de gekarameliseerde banaan op een bananentortilla, samen met een bol karamel-ijs en gesuikerde pinda's.

Chocolade mousse met frambozen en Neo-koekjes:

Verdeel de chocolademousse over een bananentortilla en garneer met frambozen en Neo-koekjes.

Maak de tortilla af met een lekkere dot slagroom en serveer direct.

Bereidingstijd: 20 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - 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 / Slang
Bron: Deen

Ingrediënten

500 g bietjes, gekookte,
in plakjes
200 g feta, verbrosseld
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 verbrosselde 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

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