



Naam:

Klas: Datum:

Exotische wrap met kip

2 wraps

Vorbereiding: 25 min

Bereiding: 15 min

Nodig: Snijplank, Snijmes, Slazwierder; 4 (koffie) kopjes, 1 mengkommetje, een klein bordje, een bekkentje voor GFT, een paar koffie en eetlepels

Ingrediënten:

- ½ rode ui
- ½ mango
- ½ avocado
- 1 handvol veldsla
- 4 stengels bieslook
- 2 el Griekse Yoghurt
- 1 el mayonaise
- 200 gr gebakken kipfilet in blokjes of sneetjes
- Zout en peper
- 1 kl (koffielepel) paprikapoeder
- 1 kl currypoeder
- 2 volkoren wraps

Vorbereiding/Mise en Place: 25 min

1. De rode ui → leerkracht toont voor
 - a. Neem een rode ui en pel de ui. Doe de schil in de GFT.
 - b. Snij de ui in 2 helften.
 - c. Neem 1 helft, leg plat op je snijplank en snij in dunne schijfjes.
 - d. Doe de wortel van de ui in het GFT afval.
 - e. De ringetjes gaan in een kopje

2. De mango → leerkracht toont voor
 - a. Snij de mango rond de pit.
 - b. Schil de mango
 - c. Snij het vruchtvlees van een halve mango in blokjes
 - d. Doe deze in een kopje
3. De avocado → leerkracht toont voor
 - a. Snij de avocado van boven naar beneden in 2 tot op de pit.
 - b. Draai beide helften lichtjes rond zodat je 2 stukken avocado hebt. 1 met pit en 1 zonder pit
 - c. Tik met je mes in de pit en verwijder de pit. Doe de pit in de gft
 - d. Neem een eetlepel en haal het vruchtvlees uit de schil van een halve avocado
 - e. Snij de halve avocado in stukjes
 - f. Doe de blaadjes in een kopje
4. De veldsla → leerkracht toont voor
 - a. Reinig de veldsla. Neem telkens de veldsla bij de wortels en knijp deze af met je duim en wijsvinger. Gooi de wortels in de GFT
 - b. Doe de blaadjes in een slazwierder en was ze met koud water
 - c. Zwier ze droog.
 - d. Leg de blaadjes op een bordje
5. De bieslook → leerkracht toont voor
 - a. Was de sprietjes bieslook onder koud stromend water
 - b. Dep ze droog met keukenpapier
 - c. Leg op je snijplank en snipper ze zeer fijn.
 - d. Doe de bieslook in een kopje
6. Het sausje
 - a. Meng de yoghurt met de mayonaise en met de bieslook
 - b. Kruid met peper en zout en met paprikapoeder en currypoeder
 - c. Roer goed door elkaar

7. Opruimen

- a. Maak je werkblad proper
- b. Was en droog je snijplank en je messen proper af
- c. Zet de rest van de gebruikte spullen bij de afwas
- d. Zet alle ingrediënten netjes klaar in de juiste volgorde
- e. Leg je propere snijplank terug op je werkblad

Bereiding: 15 min. → leerkracht toont voor

1. Leg een wrap op je snijplank
2. Bestrijk de wrap met de yoghurt/mayo dressing
3. Leg de helft van de sneetjes kipfilet of de onderste helft van je wrap
4. Verdeel er de helft van de veldsla over
5. Verdeel de de helft van de mango over
6. Verdeel er de helft van de avocado over
7. Verdeel er de helft van de rode ui over
8. Plooi nu de zijkant van de wrap dicht
9. Rol de wrap op
10. Snij de wrap in 2 en leg op een proper bord
11. Doe hetzelfde met de andere wrap
12. Bewaar de wrap koel tot gebruik / pak hem eventueel in

Maak je werkplek proper en was en droog al je gebruikte gerief af. Zet alles op de juiste plaats terug.