



Naam: .....

Klas: ..... Datum: .....

## Wrap met kruidenkaas en ham

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
- ¼ ijsbergsla
- 2 wortelen
- 1 tomaat
- ½ rode paprika
- 2 sneetjes ham (of kippenwit)
- ½ potje kruidenkaas
- 2 el honing/mosterd vinaigrette
- 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 ijsbergsla → leerkracht toont voor
  - a. Snij de ijsbergsla in 2 en elke helft nog eens in 2
  - b. Verwijder de buitenste blaadjes en doe ze in de GFT

- c. Snij de ijsbergsla in zeer fijne reepjes
  - d. Doe de sla in een slazwierder en was ze met koud water
  - e. Zwier droog.
  - f. Doe in een mengkommetje
3. De wortelen → leerkracht toont voor
- a. Was de wortelen
  - b. Schil de wortelen, voeg de schillen toe aan de GFT
  - c. Rasp de wortelen fijn met een rasp
  - d. Voeg toe aan de sla
4. De paprika → leerkracht toont voor
- a. Was de paprika
  - b. Snij het steeltje weg en snij de paprika in 4 stukken
  - c. Snij het wit uit de paprika's en verwijder de pitjes. Doe het steeltje, de pitjes en het witte deel in de GFT
  - d. Spoel de overblijvende pitjes weg onder de kraan
  - e. Snij dunne reepjes van de paprika
  - f. Voeg toe aan de sla en wortelen
5. De tomaat → leerkracht toont voor
- a. Was de tomaten
  - b. Snij ze in reepjes en daarna in kleine blokjes.
  - c. Gooi het steeltje en de pitjes in de GFT
  - d. Doe de tomatenblokjes bij het slaatje
6. Het slaatje
- a. Meng het slaatje met 2 el vinaigrette en bewaar kort en koel
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 kruidenkaas
3. Leg de helft van de sneetjes ham of kipfilet of de onderste helft van je wrap
4. Verdeel er de helft van het slaatje over
5. Verdeel er de helft van de rode ui over
6. Plooi nu de zijkant van de wrap dicht
7. Rol de wrap op
8. Snij de wrap in 2 en leg op een proper bord
9. Doe hetzelfde met de andere wrap
10. 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.