



Naam: .....

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

## Wrap met kruidenkaas en ham

2 wraps

Vorbereiding: 25 min

Bereiding: 15 min

Moeilijkheidsgraad: Makkelijk

### **Stap1. Zoek eerst en vooral al het nodige keukenmateriaal bij elkaar. Leg het op je werkplank**

- Snijplank
- Snijmes
- Slazwierder
- 4 (koffie) kopjes
- 1 mengkommetje
- een klein bordje
- een bekkentje voor GFT
- 2 koffielepels (=kl)
- 2 eetlepels (=el)

### **Stap2. Neem nu alle ingrediënten die je nodig hebt en leg ze klaar op je werkplank**

#### **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

**Stap3. Doe nu alle voorbereidende stappen = M.E.P. = Mise en Place: 25 min**

1. De rode ui → leerkracht toont voor
  - Neem een rode ui en pel de ui. Doe de schil in de GFT.
  - Snij de ui in 2 helften.
  - Neem 1 helft, leg plat op je snijplank en snij in dunne schijfjes.
  - Doe de wortel van de ui in het GFT afval.
  - De ringetjes gaan in een kopje
2. De ijsbergsla → leerkracht toont voor
  - Snij de ijsbergsla in 2 en elke helft nog eens in 2
  - Verwijder de buitenste blaadjes en doe ze in de GFT
  - Snij de ijsbergsla in zeer fijne reepjes
  - Doe de sla in een slazwierder en was ze met koud water
  - Zwier droog.
  - Doe in een mengkommetje
3. De wortelen→ leerkracht toont voor
  - Was de wortelen
  - Schil de wortelen, voeg de schillen toe aan de GFT
  - Rasp de wortelen fijn met een rasp
  - Voeg toe aan de sla
4. De paprika → leerkracht toont voor
  - Was de paprika
  - Snij het steeltje weg en snij de paprika in 4 stukken

- Snij het wit uit de paprika's en verwijder de pitjes. Doe het steeltje, de pitjes en het witte deel in de GFT
- Spoel de overblijvende pitjes weg onder de kraan
- Snij dunne reepjes van de paprika
- Voeg toe aan de sla en wortelen
- 5. De tomaat → leerkracht toont voor
  - Was de tomaten
  - Snij ze in reepjes en daarna in kleine blokjes.
  - Gooi het steeltje en de pitjes in de GFT
  - Doe de tomatenblokjes bij het slaatje
- 6. Het slaatje
  - Meng het slaatje met 2 el vinaigrette en bewaar kort en koel
- 7. Opruimen
  - Maak je werkblad proper
  - Was en droog je snijplank en je messen proper af
  - Zet de rest van de gebruikte spullen bij de afwas
  - Zet alle ingrediënten netjes klaar in de juiste volgorde
  - Leg je propere snijplank terug op je werkblad

**Stap5. De Bereiding: 15 min.** → leerkracht toont voor

- Leg een wrap op je snijplank
- Bestrijk de wrap met de kruidenkaas
- Leg de helft van de sneetjes ham of kipfilet of de onderste helft van je wrap
- Verdeel er de helft van het slaatje over
- Verdeel er de helft van de rode ui over
- Plooi nu de zijkant van de wrap dicht
- Rol de wrap op

- Snij de wrap in 2 en leg op een proper bord
- Doe hetzelfde met de andere wrap
- 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.



Foto: Recept voor Wrap met ham en kaas | Colruyt

Dit recept was: Heel makkelijk/makkelijk/moeilijk/heel moeilijk

Dit recept krijgt van mij: ...../10