

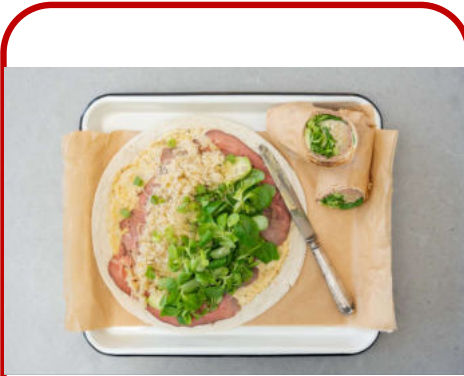


Wraprecepten III v0.2

Inhoudsopgave.

Volkoren ontbijtwrap met roerei en geroosterde paprika.	3
Gebruikte afkortingen.....	5

Kramers wrap met zuurkool.



Menugang: Lunch-,
hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Zuurkoolrecepten.nl

Ingrediënten:

1 avocado
4 el mayonaise
1½ el mosterd, grove
- peper, versgemalen,
naar smaak
400 g rosbief, verse
20 g sla, veld-
1 stl ui, bos-
4 wraps, grote
- zout, naar smaak
400 g zuurkool

Bereidingstijd: - min.
Grill-/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 grove mosterd met de mayonaise.
Besmeer de wraps met de mosterdmayonaise.
Snijd de bosui in dunne ringen.
Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit
en snijd het vruchtvlees in plakjes.
Beleg de wraps met rosbief, zuurkool, plakjes
avocado en bosui.
Rol de wraps op en snijd ze evt. doormidden.

Volkoren ontbijtwrap met roerei en geroosterde paprika.



Menugang: Ontbijt-
gerecht-
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten:

½ citroen
6 eieren, middelgrote
50 ml melk, halfvolle
1 el olie, olijf-, milde
2 paprika's, rode
- peper, versgemalen
4 tortillawraps, volkoren
20 g tuinkers
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 340
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: 360 mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de tortillawraps volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Boen de citroen schoon en rasp de gele schil van de vrucht.
Klop de eieren los met de melk, het citroenrasp, versgemalen peper en evt. zout.
Verhit de olie in een koekenpan op laag vuur, voeg het eimengsel toe en roer rustig met een houten lepel tot het ei net gestold is (dit duurt 8-10 min.).
Maak de paprika's schoon en snijd ze in dunne reepjes.
Verdeel het roerei, de paprikareepjes en de tuinkers over de tortilla's.
Rol ze strak op en snijd ze diagonaal doormidden.

Tips:

- Iets meer tijd? Je kunt alle kleuren paprika's vooraf grillen in de grillpan of roosteren in de oven en in dunne reepjes snijden. Dan is de paprika wat zachter.
- Minder tijd? Je kunt de paprika ook vervangen door 250 g gegrilde groentemix.
- Meer eiwitten? Voeg een plak 20+ kaas toe.
- Deze ontbijtwrap is perfect om 'leftover' groenten in te verwerken. Snijd ze in zeer kleine blokjes, gril ze in de grillpan of doe ze in de oven (15 min. op 200°C).

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
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
flj	Flesje
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
jgl	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krrp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
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
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

