



Ruud 's Kookboek

Wraprecepten / v2.9

Inhoudsopgave.

IJsbergslawrap met gerookte kip of gerookte zalm.	3
Japanse biefstukwraps.	4
Geitenkaaswraps met geroosterde paprika.....	5
Hummuswrap met tomatentapenade.	6
Pannenkoekenwraps met boerenkool en komijnkaas.....	7
Pannenkoekwraps met gado gado.	8
Kip Hawai wraps.....	9
Knapperige wraps met spinazie en gehakt.....	10
Koriander-roomsaus.	11
Mediterrane wrap met kipkrokant schnitzel.....	12
Quasadilla met gerookte zalm.	13
Slawwraps met peterselie-kikkererwtencouscous.	14
Turkse pizza wrap.....	15
Vegetarische wraps I.....	16
Wokrolls met groenten en surimi.....	17
Wrap met hummus, bietjes en feta.	18
Wrap met avocado, kip en limoenmayonaise.	19
Wrap met ei en kipragout.	20
Wrap met ketjap-kip.....	21
Wrap met kip-kerriesalade.	22
Wrap met kip en pesto.....	23
Wrap met kiphaasjes en pesto.....	24
Wrap met rode koolsalade.	25
Wrap met roomkaas en fricandeau.	26
Wraps met geroosterde kip, guacamole en tomaten-salsa (airfryer).....	27
Wrappers met gerookte kip.	28
Wraps met gerookte zalm en wasabi-mayonaise.	29
Wraps met kipschnitzel.	30
Wraps met poon en coleslaw.	31
Gebruikte afkortingen.....	32

IJsbergslawrap met gerookte kip of gerookte zalm.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: ZomerSlank
recepten

Ingrediënten

1/2 avocado, in reepjes*
3 pl kipfilet, gerookte**
- rucola, handvol
2 bl sla, ijsberg-, grote
1 tomaat, in blokjes
1 tl vinaigrette, dressing
(naar keuze)

* besprenkelt met 1 tl
citroensap
**of 50 g zalm,
gerookte

Bereiding.

Was de blaadjes ijsbergsla en dep ze voorzichtig droog.
Leg ze plat neer en beleg ze met de kipfilet of zalm, tomatenblokjes, avocadoreepjes en rucola.
Laat de onderkant van het slablad vrij.
Sprenkel de vinaigrette of dressing er over heen.
Vouw de onderkant van het slablad omhoog en rol daarna het blad overdwars op.

3

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

Japanse biefstukwraps.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Japanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Vrouw.nl

Ingrediënten

400 g biefstuk
1 komkommer
- peper, versgemalen
2 el sesamzaadjes
½ fl teriyakisaus
3 uien, bos-
8 wraps (300 g)
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 400
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit een grillpan.
Rooster in een droge koekenpan de sesamzaadjes tot ze springen.
Laat de zaadjes afkoelen op een bord.
Wrijf de biefstuk in met versgemalen peper en zout.
Grill de biefstuk aan beide zijden 2-3 min.
Hou het vlees warm in aluminiumfolie.
Snijd de komkommer in stukken van 7 cm.
Verwijder de zaadlijsten uit de komkommer.
Snijd de stukken komkommer in luciferdunne reepjes.
Doe hetzelfde met de bosui.
Verwarm de teriyakisaus.
Snijd de biefstuk in dunne plakken.
Verwarm de wraps volgens de verpakking.
Serveer de wraps, komkommer, bosui, saus en biefstuk op aparte bordjes of schaaltes.
Leg op elke wrap wat komkommer, bosui en reepjes biefstuk.
Verdeel er wat saus en sesamzaad over.
Vouw de wrap dicht.

Tip:

Geef er een frisse rauwkostsalade bij van wortel, wat geraspte gember, rijstazijn en sesamolie.

Geitenkaaswraps met geroosterde paprika.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
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.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1436
Energie kcal: 342
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - 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.

Hummuswrap met tomatentapenade.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2-3
Sterren: ***
Bron: Vegan Challenge

Ingrediënten

- hummus, naar keuze
- olie, olijf-, extra vierge
- 1 hv peterselie, krul-,
verse
- ¼ krp sla
- 1 pt tomaten, zon-
gedroogde, op olie (ca.
230 g uitgelekt)
- 2-3 wraps
- evt. andere rauwkost
naar keuze

Bereidingstijd: 10-15
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.

Deze wrap is makkelijk mee te nemen naar je werk of naar school, en is een welkome afwisseling van die bruine boterham!

Giet de tomaten af en doe ze samen met de peterselie in de keukenmachine.

Laat deze draaien tot er een tapenade is ontstaan (dat mag nog vrij grof zijn).

Voeg een scheutje olijfolie (of water, voor een magere versie) toe als de tapenade te droog is.

Besmeer de wraps met flink wat hummus en schep hier per wrap ongeveer 3 el tapenade over.

Beleg ze met de sla en eventuele andere rauwkost en rol de wrap op.

Tip:

Voeg eens wat geroosterde pijnboompitten toe (die kan je gewoon even in een droge koekenpan bakken totdat ze lichtbruin kleuren en gaan geuren).

Pannenkoekenwraps met boerenkool en komijnkaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

300 g boerenkool
75 g boter
2 eieren
200 g kaas, komijn-
800 ml melk, halfvolle
80 g mosterd
400 g pannenkoeken-
mix, naturel
20 g tuinkers
2 uien

1 ovenschaal (18x28
cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Snipper de ui.
Smelt 25 g boter in een braadpan.
Fruit hierin de ui 5 min.
Voeg de boerenkool toe met 2-3 el water.
Voeg versgemalen peper naar smaak toe en leg de deksel op de pan.
Stoof de boerenkool in 15 min. gaar.
Klop intussen de pannenkoekenmix met de eieren en de melk met een garde tot een glad beslag. Bak met de resterende boter en het beslag in totaal 8 pannenkoeken.
Vet de ovenschaal in.
Snijd de kaasplakken in drieën.
Smeer alle pannenkoeken in met mosterd.
Leg 1/3 kaasplak op de pannenkoek.
Leg 1/8 vulling van de boerenkool op de kaas en rol de pannenkoeken op.
Leg deze in een ingevette ovenschaal.
Bedek de pannenkoeken met de resterende kaas.
Schuif de pannenkoeken in de oven en laat de kaas in 10 min. smelten.
Garneer ze met tuinkers.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: 10 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 710
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 43 g
w/v suikers: 16 g
Natrium: - mg
Vet: 42 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 23 g
Vezels: 7 g
Groente: 130 g
Zout: 2,8 g

Pannenkoekwraps met gado gado.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Caraïbische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: C1000

Ingrediënten

1 bk groenten, Gado
gado- (C1000-400 g)
300 g kipfilet, in stukjes
2½ el olie, roerbak-,
Oosterse
4 pannenkoeken,
ongezoet
4 el seroendeng

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1575
Energie kcal: 375
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de olie in een wok.
Roerbak de kip bruin en gaar in de wok.
Voeg de groenten en de kruiden toe aan de kip.
Roerbak alles tot de groenten beetgaar zijn.
Verwarm de pindasaus uit het pakket volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verwarm de pannenkoeken volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verdeel de roerbak over de pannenkoeken.
Lepel de pindasaus over de roerbakgroenten.
Bestrooi de pindasaus met de seroendeng.
Vouw de pannenkoeken dubbel.
Serveer de pannenkoeken direct.

Tip:

Lekker met plakjes komkommer en kleine kroepoek.

Kip Hawaiï wraps.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Stuks: 6
Sterren: ***
Bron: LeukeRecepten.nl

Ingrediënten

250 g ananas
- boter of olie
150 g kaas, geraspte
200 g kaas, room-
500 g kip
2 paprika's
4 el saus, barbecue-
100 g sla, romaine
6 wraps

Bereidingstijd: 35 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.

Snijd de kip in blokjes.
Bak deze in een pan met een beetje olie of
boter gaar.
Voeg de barbecuesaus toe en roer die er
doorheen.
Snijd de paprika in blokjes en bak die kort mee.
Besmeer de wraps met roomkaas.
Verdeel wat sla, stukjes ananas en wat van het
kipmengsel in het midden van de wraps.
Bestrooi dit met een beetje kaas.
Vouw de wraps dicht.
Verwarm de wraps eventueel nog even in de
oven, maar de kaas smelt ook door het warme
kip mengsel.

Tip:

Ook lekker met wat rijst er bij.

Knapperige wraps met spinazie en gehakt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

300 g gehakt, runder-
200 g kaas, witte
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
600 g spinazie
140 g tomatenpuree
6 tortilla's, volkoren, XL
- zout

1 ovenschaal (20x30
cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Verhit 1 el olie in een hapjespan.
Voeg de spinazie in delen toe, laat het slinken
en breng het op smaak met versgemalen peper
en zout.
Vet de ovenschaal in met de rest van de olie.
Scheep de spinazie in een zeef en duw er met
een lepel het overtollige vocht uit.
Doe het gehakt in een kom en voeg $\frac{3}{4}$ van de
tomatenpuree toe.
Verkruimel er $\frac{3}{4}$ van de witte kaas boven.
Breng het op smaak en meng het goed door
elkaar.
Bak het gehakt kort in een koekenpan.
Verdeel het gehaktmengsel en de spinazie over
de wraps.
Rol de wraps op en leg ze naast elkaar in de
ovenschaal.
Bestrijk de wraps met de rest van de
tomatenpuree, verdeel er de rest van de kaas
over en bak ze in 10-15 min. in de oven
knapperig.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 627
Eiwit: 36 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Koriander-roomsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

7½ g dille, verse
7½ g koriander, verse
1 limoen
250 g sour cream

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 75
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: 3 g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

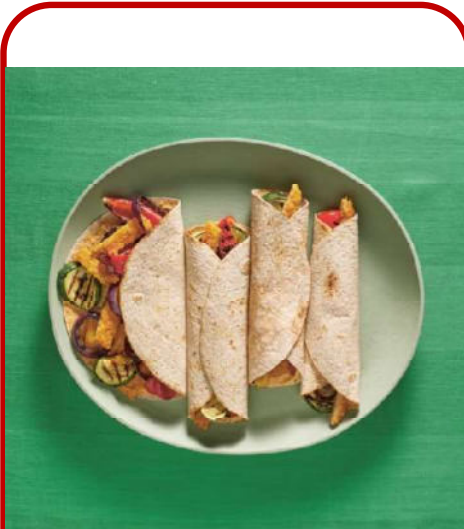
*Nachoschotel of wraps op het menu vanavond?
Je gerecht wordt nog lekkerder met deze
koriander-roomsaus.*

Boen de limoen schoon en rasp de groene schil.
Snijd een de koriander en dille fijn.
Meng het limoenrasp en de verse kruiden door
de sour cream.
Breng de saus op smaak met zout en
versgemalen peper.

Tip:

Vervang de koriander door platte peterselie als
je niet van koriander houdt.
Sour cream = zure room

Mediterrane wrap met kipkrokant schnitzel.



**Menugang: Hoofd-
Igerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo**

Ingrediënten

**1 courgette
200 g hummus, pikant
4 kipkrokant-schnitzels,
plantaardige (Vivera)
3 el olie, zonnebloem-
3 paprika's (3 kleuren)
4 tortilla's, volkoren
(XL)
2 uien, rode

- grillpan
- keukenpapier**

Bereiding.

**Snijd de courgette in plakken, de paprika's in repen en de uien in ringen.
Besprenkel de groenten met 1 el olie.
Verhit de grillpan en gril de groenten per soort 4-5 min. (keer af en toe).
Verhit de rest van de olie in een ruime koekenpan en bak de schnitzels 8 min. op een middelhoog vuur.
Neem de schnitzels uit de pan en snijd ze in reepjes.
Maak de koekenpan schoon met keukenpapier en verwarm de tortilla's één voor één 2 min. in de droge koekenpan (keer halverwege).
Bestrijk de tortilla's met de hummus en verdeel er de gegrilde groenten en reepjes schnitzel over.
Vouw de tortilla's om de vulling en serveer.**

12

**Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 616
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 59 g
w/v suikers: 12 g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 14 g
Groente: 250 g
Zout: 2,7 g**

Quasadilla met gerookte zalm.



Menugang: Hapje, hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: LekkerEnSimpel.com, Wendy van de Geest

Ingrediënten

- kaas, Parmezaanse
- 4 el kaas, room-, met kruiden
- olie, zonnebloem-
- 100 g paprika, geroosterde
- peterselie, verse
- 2 uitjes, bos-
- 4 wraps
- 100 g zalm, gerookte, (warm)

Voor het dipsausje:

- dille, verse, fijn-gesneden
- ¼ tl knoflookpoeder
- 2 el mayonaisse
- ½ tl paprikapoeder
- 1 snf peper, vers-gemalen
- 2 el room, zure
- 1 tl sap, citroen- of limoen-
- 1 snf zout

Bereiding.

Snijd de zalm en de paprika in stukjes.
Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes.
Knip of snijd de verse peterselie klein.
Smeer 2 wraps in met een laagje kruidenroomkaas.
Verdeel wat zalm, bosui en paprika over de wraps.
Strooi er lekker veel geraspte Parmezaanse kaas en wat peterselie over.
Leg dan de 2 overige wraps erboven op.
Giet een klein beetje olie in de koekenpan en bak de wraps aan beide kanten goudbruin en krokant (3-4 min. per kant).
Snijd de quesadilla in puntjes en serveer ze evt. met een lekker dipsausje of een frisse salade.

Dipsausje:

Meng de ingrediënten voor het dipsausje in een schaalkje goed door elkaar.

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

Slawwraps met peterselie-kikkererwtencouscous.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

200 g couscous
4 blj erwten, kikker-,
afgespoeld, uitgelekt
8 el hummus, pikante
2 tn knoflook
4 el olie, olijf-, extra
vierge
16 tk peterselie, platte,
fijngehakt
12 bld sla, ijsberg-
500 g tomaatjes,
cherry-, in kwarten

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 536
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 67 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 17 g
Groente: - g
Zout: 1,1 g

Bereiding.

Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Rasp de knoflook.

Meng de knoflook met $\frac{3}{4}$ van de peterselie en de olijfolie.

Verdeel de hummus over de slabladeren en leg ze op een schaal.

Roer de couscous met een vork los.

Schep er de kikkererwten, de tomaatjes en de peterselieknoflookolie door.

Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.

Schep de couscous in de slabladeren.

Bestrooi ze met de rest van de peterselie.

Tip:

Voeg voor een extra frisse smaak nog 2 el granaatappelpitjes toe.

Turkse pizza wrap.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Stuks: 10
Sterren: ***
Bron: Marischka Schaad

Ingrediënten

Voor het deeg:

400 g bloem
5 g gist, instant
50 ml olie, zonnebloem-
225 ml water
5 g zout

Voor het vulling:

1 tl Chilipoeder
350 g gehakt, runder-
2 tn knoflook
- knoflooksaus
2 el olie, zonnebloem-
2 paprika's, gele
1 tl peper, zwarte
1 el peperpuree (of 1 el
paprikapoeder, zoete)
1 hv peterselie, verse
- sla, ijsberg-
2 tomaten, verse
1 ui, rode
1 el zout

Bereiding.

Kneed alle deegingrediënten goed door elkaar tot een mooie bal.
Laat het deeg in de mengbak, afgedekt, een uur rusten op een warme plek.

Warm de heteluchtoven voor op 220°C.
Snijd de tomaten, uien, paprika, knoflook in stukken en hak ze fijn in de keukenmachine.
Hak de peterselie fijn.
Meng alle ingrediënten incl. het rauwe gehakt goed door elkaar.
Voeg de kruiden toe naar eigen smaak.
Maak 10 bolletjes van het deeg en rol deze uit (wel dun, maar niet zo dun dat je er doorheen kunt kijken).
Verdeel de vulling over de wraps.
Leg de wraps in het midden van de oven gedurende 6-7 min.
Als het gehakt gaar is, kunnen de wraps uit de oven.
Doe er wat ijsbergsla en knoflooksaus over.
Oprollen en smullen maar.

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

Vegetarische wraps I.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: Mexicaanse
Personen: 2
Sterren: **
Bron: V-Day

Ingrediënten

1 blk bonen, kidney-
1 dl bouillon, groente-
1 el chilipoeder
(- kaas, geraspte, ter
garnering)
1 tn knoflook
½ bs koriander
1 kblk maïs
- olie, scheut
1 paprika, gele
3 bld sla, ijsberg-
3 tomaten, vlees-
1 ui
4 wraps

Bereiding.

Snijd de ui, de knoflook en de paprika in stukken.
Ontvel de tomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Laat de maïs en de kidneybonen uitlekken.
Verwarm de olie en fruit hierin de ui en de knoflook glazig.
Bak de paprika met het chilipoeder kort mee.
Voeg de maïs, de kidneybonen en de blokjes tomaat toe en giet er de bouillon bij.
Laat dit mengsel 10 min. pruttelen.
Was de ijsbergsla en snijd de bladen in smalle reepjes.
Was de koriander en knip de blaadjes klein.
Warm de wraps op volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Maak het chilimengsel op smaak met de koriander, peper en zout en warm de reepjes ijsbergsla kort mee.
Verdeel het mengsel over de wraps, garneer evt. met kaas en rol ze op.

16

Bereidingstijd: 20-30 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

Wokrolls met groenten en surimi.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: C1000

Ingrediënten

3 el bieslook,
fijngeknipt
3 el olie, wok-
2 zk roerbakgroenten,
Chinees
8 el saus, wok- (Five
Spice – Conimex)
200 g surimisticks
100 g taugé
6 el uitjes, gefruite
1 pk wokrolls (Conimex)

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2080
Energie kcal: 495
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 65 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verdeel de surimi in stukjes.
Verhit de wokolie.
Roerbak de roerbakgroenten al omscheppend
beetgaar.
Roerbak de taugé kort mee.
Voeg de surimi en de woksous toe.
Scheep alles goed om.
Verwarm de wokrolls volgens de aanwijzingen
op de verpakking.
Verdeel het groentemengsel over de wokrolls.
Strooi er de uitjes en de bieslook over.
Rol ze op.
Serveer ze direct.

Wijntip:

Andes Peaks, Chardonnay, droog.

Wrap met hummus, bietjes en feta.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

500 g bietjes, gekookte,
in plakjes
200 g feta, verbrokkeld
200 g hummus
1½ bs munt, fijngehakt
75 g rucola
3 uitjes, lente-/bos-, in
ringetjes
8 wraps, tortilla-

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 580
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 56 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 12 g
Groente: - g
Zout: 2,2 g

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 verbrokkelde 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.

Wrap met avocado, kip en limoenmayonaise.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 avocado
300 g kipfilet, gerookte
4 el mayonaise
- peper, versgemalen
1 el sap, limoen-
85 g sla, veld-
3 tomaten, tros-
4 wraps, tortilla-

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 430
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 4 g
Groente: 121 g
Zout: 1,8 g

Bereiding.

Roer de limoensap door de mayonaise en breng die verder op smaak met versgemalen peper. Snijd de gerookte kipfilet in reepjes en de avocado in plakjes. Snijd de tomaten in blokjes. Verwarm de tortillawraps volgens de aanwijzingen op de verpakking en bestrijk de warme wraps met de limoenmayonaise. Verdeel er de veldsla, de tomaat, de kip en de avocado over en rol ze op. Snijd de tortilla's doormidden en serveer.

Wrap met ei en kipragout.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Unox

Ingrediënten

150 g bospenen (3-4 st)
4 el dressing, met
tuinkruiden
4 eieren (m)
75 g kaas, mozzarella-,
geraspte
1 bl ragout, kip-
50 g sla, blad-, jonge
100 g tomaatjes, kers-,
gehalveerd
¼ bkj tuinkers
4 wraps

- ovenschaal, ingevette

Bereidingstijd: 20-30
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.

Schil de bospenen met een dunschiller en snijd ze in dunne plakjes.
Kook ze in water in 6-8 min. beetgaar, giet ze af, laat ze schrikken onder koud stromend water en laat ze uitlekken.
Kook gelijktijdig de eieren in ruim water in 8 min.
Giet de eieren af, laat ze schrikken onder koud stromend water.
Verwarm de oven voor tot 200°C.
Pel de eieren, hak ze grof of snijd ze in plakjes.
Verwarm de kipragout al roerend op een laag vuur en roer de wortel erdoor.
Leg 1 wrap op een snijplank en verdeel er ¼ deel van de ragout en iets vanuit het midden 1 in plakjes gesneden ei en 1 el van de geraspte kaas over.
Rol de wrap op en leg hem in de ovenschaal.
Maak op dezelfde wijze nog 3 wraps.
Strooi de kaas erover en laat de wraps in ± 15 min. in de voorverwarmde oven door en door warm worden.
Scheep intussen de sla en tomaatjes door elkaar.
Verdeel de salade over 4 borden en lepel er de dressing over.
Neem de wraps uit de oven, halveer ze en leg ze bij de salade op de borden.
Garneer het gerecht met de tuinkers.

Wrap met ketjap-kip.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

2 cm gember,
fijnggehakte
2 el honing
150 ml ketjap manis
2 kipfilets, in reepjes
3 tn knoflook, fijnggehakt
- komkommer
- olie, olijf-
1 pepertje, Spaans,
fijnggehakt
- sla, gemengde
- tomaatjes
50 ml water
2 wraps, tortilla-

Bereiding.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de peper, knoflook en gember een minuutje. Voeg de kip toe en bak rondom op hoog vuur een beetje bruin.

Roer ketjap, honing en water goed door elkaar en giet het mengsel bij de kip.

Laat afgedekt (met aluminiumfolie of deksel) zachtjes koken tot de kip gaar is (kwartiertje). Laat dan op hoog vuur zonder deksel inkoken tot de kip geglaceerd is.

Pas op dat het niet verbrandt (als er een dikke laag saus op de kip zit en het niet veel verder kan inkoken is het klaar).

Verdeel de kip, sla, komkommer en tomaat over de wrap en rol hem op.

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

Wrap met kip-kerriesalade.



Menugang: Hapje,
lunchgerecht
Keuken: -
Stuks: 3
Sterren: ***
Bron: The answer is
food

Ingrediënten

½ appel
1 tl kerrie
150 g kip, gerookte
1 el mayonaise
3 wraps, kleine

Bereidingstijd: 10 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.

Snijd de appel en de gerookte kip in blokjes.
Meng de kip, de appel, de kerrie en de
mayonaise in een schaal.
Vul de wraps met de salade en rol hem op.

Wrap met kip en pesto.



Menugang: Hapje,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1-2
Sterren: ***
Bron: WrapsMaken.nl

Ingrediënten

- champignons
 $\frac{3}{4}$ kp dressing,
Italiaanse
2 el dressing, Ranch
2 pl kaas, Provolone
400 g kipreepjes
- olie, olijf-
2 el pesto
2 tl pesto
2 tortilla's

Bereidingstijd: 35-40
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.

De bereiding van de wraps met kip en pesto is eenvoudig, maar kost wel meer tijd. Je bent ca. 30 min. bezig met de bereiding, terwijl de marinade minstens 1 uur moet staan.

Marineer de kipreepjes door een hersluitbare plastic zak te vullen met de Italiaanse dressing en 2 el pesto.

Plaats hier de kipreepjes in en laat het minstens 1 uur rusten.

Giet daarna wat olijfolie in een pan en bak de reepjes kip in enkele min. gaar.

Snij ondertussen de champignons en laat die even meebakken.

Meng de 2 tl pesto en de Ranch dressing zodat je een mooi sausje krijgt.

Leg een plakje Provolone kaas op de tortilla en plaats hier de kipreepjes en champignons bovenop.

Verdeel daarna de pesto-ranchdressing over de wraps met kip.

Rol de tortilla dicht om en leg deze in een grillpan of onder een tosti-ijzer.

Hierdoor krijgen de wraps met kip en pesto een mooie bruine kleur.

Evt. kun je de maaltijd met wat extra Ranch dressing serveren.

Tip:

Verwarm de tortilla's 15-20 sec. in de magnetron. Hierdoor zijn ze eenvoudiger te vouwen.

Wrap met kiphaasjes en pesto.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

2 avocado's
100 g kaasvlokken,
Parmezaanse
275 g kiphaasjes,
gemarineerd
1 el olie, olijf-
100 g pesto
2 strnk sla, romaine,
mini
4 wraps (tortilla's)

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2990
Energie kcal: 712
Eiwit: 38 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: - mg
Vet: 45 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 12 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de harde onderkant van de romaine sla en haal de bladeren los.
Halveer de avocado's, verwijder de pit en schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil.
Snijd het in plakken.
Verhit een pan met de olijfolie en bak de kiphaasjes in 8 min. goudbruin en krokant.
Haal de kiphaasjes uit de pan en halveer ze.
Verdeel de pesto over de wraps en beleg ze met de romaine sla, de avocado, de kiphaasjes en Parmezaanse kaasvlokken.
Rol de wraps op en pak ze in met bakpapier en keukentouw.

Wrap met rode koolsalade.



Menugang: Hapje,
lunchgerecht
Keuken: -
Stuks: 3
Sterren: ***
Bron: The answer is
food

Ingrediënten

T.b.v. de rode kool- salade:

¼ kool, rode
1 limoen
½ mango
1 tl olie, olijf-
- peper, versgemalen
15 g peterselie, platte
- zout

T.b.v. de wraps:

100 g kip, gerookte
1 tl kurkuma
3 wraps, kleine

Bereiding.

Snijd de rode kool zo dun mogelijk en snijd de mango in dunne reepjes.
Meng het sap van de limoen, versgemalen peper en zout naar smaak, de platte peterselie en de olijfolie in een schaal samen met de rode kool en de mango.
Meng de kurkuma met de gerookte kip.
Vul de wraps met een goede schep van de rode koolsalade en de gerookte kip.
Rol ze vervolgens op.

25

Bereidingstijd: 15 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

Wrap met roomkaas en fricandeau.



Menugang: Hapje,
lunch-gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: OkokoRecepten.nl

Ingrediënten

1 pk wraps (Honig)
125 g roomkaas met
tuinkruiden
150 g fricandeau
100 g sla, eikenblad-
melange

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.

Smeer de wraps dik in met de roomkaas
tuinkruiden.
Beleg de wraps met de plakjes fricandeau.
Verdeel de sla over de wraps.
Rol de wraps op.
Snijd de wraps schuin door.

Wraps met geroosterde kip, guacamole en tomatensalsa (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

Voor de wraps:

4 kipfilets
- kruiden, cajun-
1 el olie, arachide-
- peper, versgemalen
- sap, citroen-
4 wraps, grote
- yoghurt, Giekse (0%)
- zout

Voor de guacamole:

4 avocado's
1 mp komijn
1 bs munt, verse
- peper, versgemalen
1 el sap, citroen-
- zout

Voor de tomatensalsa:

1 tn knoflook
1 el koriander, verse
1-2 pepers, Jalapeño-
6 tomaten
1 ui, fijngesnipperd

Bereiding.

Roer een marinade van 1 el olie, wat citroensap, de cajunkruiden en 1 snf peper en 1 snf zout.

Snijd het vlees in reepjes en marineer het 30 min. in de marinade.

Snijd de tomaten in kleine blokjes, snipper de ui, pers de knoflook en maak er een salsa van (goed doorscheppen).

Maak dit af met Jalapeñopepers en de vers gesneden koriander.

Maak de avocado's schoon en pureer deze met 1 mp komijn, 1 el citroensap en de muntblaadjes tot een guacamole breng deze op smaak met versgemalen peper en zout.

Bak de kipreepjes in een voorverwarmde Airfryer (8 min.-200°C).

Smeer de wraps in met wat yoghurt en wat guacamole en vul de wraps met de gebakken kipreepjes.

Rol ze mooi op en zet ze vast met 1-2 cocktailprikkers.

Tip:

Geen Airfryer? Bak de kipreepjes even in de koekenpan.

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

Wrappers met gerookte kip.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Poelier Reedijk

Ingrediënten

2 avocado's, rijpe
1 stj ijsbergsla
1 kipfilet, gerookte
1 zk mix voor
guacamole
1 paprika, gele
- sap, citroen-
1 ui, rode
1 wortel, winter-
4 wrap-tortilla's (1 pak)

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.

Bereid guacamole van de mix en 1 avocado volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bak de wraps 3 seconden om en om in een droog verhitte koekenpan en laat ze afkoelen. Bestrijk de wrappers dun met guacamole. Snijd de groenten en de kip zoveel mogelijk in lange repen.

Blancheer evt. de paprika en de wortel en leg de andere avocado even in water met citroensap.

Verdeel de ingrediënten over het midden van de tortilla's, verdeel er de rest van de guacamole over, rol de tortilla's op en druk ze wat aan. Vouw de rol dubbel en zet deze zo in een kommetje.

Of:

Schep de vulling precies in het midden en spreid het wat uit; sla de zijanten erover en rol ze dan op.

Snijd de rolletjes met een schuine snede doormidden en zet ze op de vouwkant rechtop.

Wraps met gerookte zalm en wasabi-mayonaise.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

5-6 el mayonaise
100 g rucola
2 ds tuinkers
8 wraps of
tarwetortillas
400 g zalm, gerookte, in
dunne plakjes
wasabi (naar smaak)

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.

Roer een sausje van de mayonaise en de wasabi.
Wees voorzichtig met de wasabi, want die is behoorlijk pikant.
Proef en pas het sausje aan je smaak aan.
Besmeer elke tortilla met wat wasabi-mayonaise.
Beleg met gerookte zalm, rucola en tuinkers.
Rol de wrap op.
Verpak elke wrap strak in huishoudfolie en leg de wraps een uurtje in de koelkast.
Halveer de wraps met een scherp, glad mes.
Maak een mooi, diagonaal snijvlak.
Serveer de wraps meteen.

Tip:

Wasabi is een Japanse mierikswortelpasta met een groene kleur. Hij smaakt een beetje naar heel sterke mosterd. Wasabi is verkrijgbaar in elke goed gesorteerde supermarkt of in een oosterse winkel.

Wraps met kipschnitzel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: LeukeRecepten.nl

Ingrediënten

1 avocado
1 snf chili
- honing
2 paprika's, punt-
- peper
2 schnitzels, kip-
100 g sla, ijsberg-
4 wraps
100 ml yoghurt, Griekse
- zout

Bereidingstijd: 20 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.

Bak de kipschnitzels in een pan krokant.
Meng de yoghurt met de honing, chili en een snuf peper en zout.

Verwarm de wraps volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Snijd de paprika in reepjes en de avocado in partjes.



Doe wat sla op de wraps gevolgd door wat in repen gesneden kipschnitzel, puntpaprika en avocado.
Scheep er wat saus op en maak ze dicht met een prikkertje.

Tip:

Vervang de kipschnitzel ook eens voor een vegetarische variant.

Wraps met poon en coleslaw.



Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Visculinair

Ingrediënten

2 el azijn
300 kool, Chinese, in dunne reepjes
4 el mayonaise
3 tl mosterd
- olie, olijf-
- peper
4 el peterselie, platte, fijngehakt
4-6 poonfilets
150 g wortels, geraspt
8 wraps, tortilla-, volkoren
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 2-3 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 Chinese kool met de geraspte wortels, de peterselie, de mayonaise, de mosterd en de azijn.

Breng de coleslaw op smaak met versgemalen peper en zout.

Verwarm een grillpan.

Bestrijk de poonfilets met olijfolie en bestrooi ze met zout en versgemalen peper.

Gril ze op de huid in een paar minuten gaar totdat je ziet dat de warmte de bovenkant van de vis bijna heeft bereikt.

Draai de poon dan nog even om en bak ze nog een ½ min.

Verwarm de tortilla wraps volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Beleg de tortilla's met coleslaw, leg er de poonfilet op, rol ze op en geniet!

Gebruikte afkortingen.



v2.4

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	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
jgls	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



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
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
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Winglas
zk	Zak(je)

