



Ruud 's Kookboek

Wraprecepten II v1.0

Inhoudsopgave.

Frisse bietentortilla.	3
Kipwraps met avocado.....	4
Kropslawraps met teriyaki-gehakt.....	6
Kruidenmix Mexicaanse wraps.	7
Pannenkoekenwrap met gado gado.....	8
Vegan burrito zonder pakjes en zakjes.....	9
Wrap met avocado, kip en limoenmayonaise.	11
Wrap met caprese-spinaziesalade.	12
Wrap met gerookte kip en tomaten-sinaasappelsalsa.....	13
Wrap met tonijnsalade.	14
Gebruikte afkortingen.....	15

Frisse bietentortilla.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

1 appel, frisure, in
kleine stukjes
2 el kappertjes
200 g palingfilets,
gerookte
- peper, versgemalen
4 el room, zure
100 g sla, gemengde
4 tortilla's, bieten-
- zout

Bereiding.

Meng de zure room met de kappertjes.
Breng evt. op smaak met zout en versgemalen
peper.
Beleg het midden van een tortilla met een
kwart van de sla, de appelpartjes, de stukjes
paling en de zure room met kappertjesmengsel.
Vouw de tortilla's dicht.
Steek de tortilla's vast met een cocktailprikker.

Tips:

- Vul de wrap ook eens met zure room, gebakken preiringetjes, mais, wat gehakte koriander en stukjes palingflet.
- Voor een borrelhapje: Rol de wraps met de vulling stevig op en verpak strak in vershoudfolie. Leg minimaal een uur in de koelkast, snij ze daarna schuin in rolletjes van ca. 4 cm. breed. Steek de rolletjes met een cocktailprikker vast.

3

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

Kipwraps met avocado.



Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2-3
Sterren: ***
Bron: KeukenWarenhuis.nl

Ingrediënten

1 avocado, rijpe
2 kipfilets
1 tn knoflook, fijngehakt
1 tl knoflookpoeder
1 tl komijnpoeder
½ komkommer, julienne gesneden
- koriander, peterselie of bieslook, fijngehakt
½ limoen, sap van
1 el olie, olijf-
1 paprika, rode, in blokjes of dunne reepjes
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen, naar smaak
1 hv sla, naar keuze (ijsbergsla, romaine, botersla, kropsla of rucola)
1 tomaat, in blokjes
1 ui, rode, in dunne ringen
1 tl uienpoeder
4 wraps, volkoren- zout, naar smaak
100 g yoghurt, Griekse

Bereiding.

Bereid de kip:

Snijd de kipfilets in blokjes.
Breng de kipfilets op smaak met paprika-, komijn-, knoflook- en uienpoeder, zout en versgemalen peper.
Verhit de olijfolie in een koekenpan op een middelhoog vuur.
Bak de kipblokjes 5-7 min. tot ze goudbruin en en gaar zijn.
Zet ze apart en laat ze iets afkoelen.

Bereid de saus:

Meng in een kleine kom de Griekse yoghurt, fijngehakte knoflook, fijngehakte koriander, peterselie of bieslook, limoensap en een snuffje zout en versgemalen peper.
Roer dit goed door elkaar en zet het apart.

Bereid de wraps:

Leg de volkoren wraps op een schoon werkoppervlak.
Verdeel de saus over het midden van elke wrap.
Voeg een laagje sla naar keuze toe op de saus, gevolgd door plakjes avocado, tomaat, komkommer, rode ui, rode paprika en de gebakken kipblokjes.
Bestrooi het met verse koriander, peterselie of bieslook voor extra smaak.
Vouw de zijkanten van de wraps naar binnen en rol ze vervolgens stevig op van onder naar boven.
Snijd de wraps doormidden en serveer ze direct.

Tips:

- **Bijgerechten:** Serveer de kipwraps met een frisse salade of gegrilde groenten voor een complete maaltijd.
- **Presentatie:** Snijd de wraps schuin doormidden en plaats ze op een mooi bord of serveerplank voor een aantrekkelijke presentatie.
- **Dippen:** Zet wat guacamole of een pittige salsa apart als dip om extra smaak aan de wraps toe te voegen.
- **Voorkom een zompige wrap:** Zorg ervoor dat de ingrediënten goed uitgelekt en droog zijn voordat je de wrap vult. Dit voorkomt dat de wrap zompig wordt.
- **Gebruik rijpe avocado's:** Kies altijd voor rijpe avocado's voor een romige textuur en optimale 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

- ***Maak vooruit:*** Je kunt de kip en avocado-limoendressing van tevoren bereiden en in de koelkast bewaren. Vlak voor het serveren hoeft je alleen de wraps nog maar te vullen.
- ***Extra smaak:*** Voeg een snufje chilipoeder of chilivlokken toe aan de kipkruidenmix voor een pittige twist.

Variaties:

- ***Vegetarische optie:*** Vervang de kip door gegrilde groenten zoals courgette, aubergine en champignons. Voeg wat zwarte bonen of kikkererwten toe voor extra eiwitten.
- ***Mexicaanse twist:*** Voeg wat mais, zwarte bonen en een beetje geraspte kaas toe voor een Mexicaanse touch. Serveer met een schepje guacamole en wat tortillachips erbij.
- ***Mediterraanse stijl:*** Voeg olijven, komkommer, feta en tomaat toe aan de wrap voor een Mediterraanse variant. Gebruik hummus in plaats van guacamole.
- ***Zoete kipwrap:*** Voor een zoet-gekruid variant kun je mango of ananas toevoegen aan de wrap. Dit geeft een frisse en zoete tegenhanger voor de hartige kip.

Kropslawraps met teriyaki-gehakt.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt

Ingrediënten

300 g gehakt, hoh
6 komkommers, snoep-
2 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
100 ml saus, chili-,
zoete
3 el saus, wok- teriyaki
1 krp sla
1 ui, rode
2 uitjes, bos-
150 g wortel, julienne-
- zout

Bereiding.

Verhit de olie in een koekenpan.
Bak het gehakt in 4 min. rul en lichtbruin.
Voeg de woksau toe en bak het nog 3 min.
Breng het gehakt op smaak met zout en
versgemalen peper.
Maak intussen de blaadjes van de kropsla los.
Snijd de komkommers in plakjes en de ui in
halve maantjes.
Snijd de bosui in ringetjes.
Zet de sla, de komkommer, de ui, de bosui, de
wortel en de chilisaus in schaaltes op tafel.
Scheep het gehakt in een schaal en zet het erbij.
Laat iedereen zelf zijn slawrap vullen met het
gehakt en de groenten. Maak af met de
chilisaus en de bosui.

Tip:

Hou je van pit? Breng het gehakt dan op smaak
met sambal oelek.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 360
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 3 g
Groente: 200 g
Zout: 1,1 g

Kruidenmix Mexicaanse wraps.



Menugang: Bijgerecht,
kruidenmix
Keuken: Mexicaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Kim Nelissen

Ingrediënten

½ tl cacao
1 tl chilipoeder (of
chilivlokken)
1 tl knoflookpoeder
1 tl komijn
1 tl oregano
2 el paprikapoeder,
zoete
1 tl peper, cayenne-
1 tl peper, zwarte
1 tl uienpoeder
(- zout, zee- of
natriumarm-)

Bereiding.

Meng de kruiden 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

Pannenkoekenwrap met gado gado.



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

Ingrediënten

**400 g groenten, gado
gado-**
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: - mg

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.

Vegan burrito zonder pakjes en zakjes.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Foxilicious

Ingrediënten

400 g bonen, kidney-
(blik)
200 g bonen, zwarte
(blik)
½ courgette
2 el crème fraîche
200 g gehakt, vegan-
100 g kaas, geraspte
½ tl kerriepoeder
2 tn knoflook
1 tl komijnzaad,
gemalen-

Voorbereiding.

Snijd eerst alle groenten: ui, knoflook, paprika, courgette en cherrytomaten (dit maakt het kookproces makkelijker en sneller).

Giet de bonen en maïs alvast af en zet deze apart.

Bakken van de basis.

Verhit de zonnebloemolie in een grote pan op een middelhoog vuur.

Voeg de fijngesneden ui en knoflook toe en bak deze 2-3 min. tot ze glazig zijn.

Voeg het plantaardige gehakt toe en bak het gedurende 3-4 min. tot het lichtbruin is.

Voeg vervolgens de gesneden paprika en courgette toe.

Bak deze samen met het gehakt nog eens 6-7 min., tot de groenten zacht beginnen te worden.

Voeg de cherrytomaten toe en bak deze nog 2 min. mee.

Maken van de saus.

Voeg de tomatenpuree, het water en de specerijen (korianderzaad, komijnzaad, gerookte paprikapoeder, kerriepoeder en cayennepeper) toe.

Roer het goed door zodat alle smaken zich kunnen mengen.

Roer de crème fraîche erdoor en laat het geheel 5 min. zachtjes pruttelen op een laag vuur.

Voeg de uitgelekte kidneybonen, zwarte bonen en maïs toe aan de pan.

Roer alles goed door en laat het nog 2-3 min. op een laag vuur staan, zodat de smaken goed kunnen intrekken.

Zet daarna het vuur uit.

Maken van de guacamole.

Maak, terwijl de vulling pruttelt, de guacamole. Prak de avocado's in een voeg de fijngesneden rode ui, tomaat en koriander toe. Roer de zonnebloemolie en de citroensap door de guacamole en breng het op smaak met zout, versgemalen peper en evt. wat tabasco (voor extra pit).

Vullen en rollen van de burrito.

Leg een grote wrap op een vlakke ondergrond. Schep 2 flinke lepels guacamole iets onder het midden van de wrap in een horizontale lijn, waarbij je de zijanten vrijlaat.

Verdeel vervolgens een paar flinke scheppen van het bonenmengsel over de guacamole.

Ingrediënten (vervolg)

1 tl korianderzaad,
gemalen
200 g maïs (blik)
3 el olie, zonnebloem-
2 paprika
1 el paprikapoeder,
gerookte
½ tl peper, cayenne-
-peper, versgemalen
250 g tomaten, cherry-
70 g tomatenpuree
1 ui
150-200 ml water
6 wraps, volkoren, grote
- zout

Voor de quacamole:

2 avocado
1 hv koriander, verse
1 el olie, zonnebloem-
-peper, versgemalen
½ el sap, citroen-
(- tabasco)
1 tomaat
½ ui, rode
-zout

Voorb. tijd: 5 min.
Bereidingstijd: 15-20
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: 303 mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 547
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 68 g
w/v suikers: 11 g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 18 g
Groente: - g
Zout: 694 mg

Verdeel hier wat geraspte kaas over.
Vouw de zijanten van de wrap naar binnen,
vouw de onderkant over de vulling heen en rol
de wrap strak op naar boven.

Bakken van de burrito.

Verhit een koekenpan op een middelhoog vuur.
Leg de burrito met de naad naar beneden in de
pan en bak hem aan beide kanten (of vier
zijden) lichtbruin en krokant (dit duurt slechts
een paar minuten, dus blijf erbij om te
voorkomen dat de burrito verbrandt).

Serveren.

Snijd de burrito's doormidden en serveer ze
direct.

Tips:

- Vervang de crème fraîche evt. door een plantaardig alternatief zoals haver fraiche, vegan roomkaas of soja yoghurt.
- Vervang de kaas evt. door een plantaardig alternatief.
- Vervang de tabasco evt. door chipotle saus (voor extra spice).
- Het is misschien leuker om de burrito's niet te rollen, maar alle losse ingrediënten in aparte bakjes op tafel te serveren en je tafelgenoten zelf de wrap te laten beleggen. Zo'n Mexicaanse monkey platter is altijd een succes!

Wrap met avocado, kip en limoenmayonaise.



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

Ingrediënten

1 avocado
300 g kipfilet, gerookte
1 el limoensap
4 el mayonaise
- peper, versgemalen
85 g sla, veld-
3 tomaten, tros-
4 tortillawraps

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 de saus 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 ze.

Wrap met caprese-spinaziesalade.



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

Ingrediënten

½ citroen, de rasp van
125 g mozzarella
2 tl pesto
100 g spinazie
5 tomaten, zon-
gedroogde
2 el yoghurt
3 wraps, kleine

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

Bereiding.

Snijd de spinazie in repen en de tomaten en de mozzarella in blokjes.
Meng de spinazie, de tomaten, de mozzarella, de yoghurt, de pesto en de rasp van de citroen in een schaal tot een salade.
Vul de wraps met de salade en rol ze op.

Wrap met gerookte kip en tomaten-sinaasappelsalsa.



Menugang: Hapje,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Receptenplein.nl

Ingrediënten

300 g kipfilet, gerookte,
in plakjes
2 el koriander, fijn-
gehakt (of peterselie)
- peper, versgemalen
250 g salade, gemengde
2 el sap, limoen-
1 sinaasappel, navel-,
schoongeboende
2 sinaasappels, navel-
- tabasco
2 tomaten, grote
1 ui, rode
- zout
4 wraptortilla's

Bereiding.

Rasp 2 tl sinaasappelrasp van de schoongeboende navelsinaasappel.
Schil de andere navelsinaasappels dik, snijd het vruchtvlees tussen de vliezen uit en snijd het in stukjes.
Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Pel en snipper de ui.
Schep alles met de fijngehakte koriander(of peterselie), het limoensap en wat tabasco, versgemalen peper en zout naar smaak door elkaar.
Meng de gemengde salade met de gerookte kipfilet.
Vul de wraptortilla's met de salade.
Schep de salsa erop.

13

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 tonijnsalade.



Menugang: Hapje,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: The answer is
food

Ingrediënten

½ appel (Granny Smith)
1 stl bleekselderij
1 el curry
1 el mayonaise
½ paprika
- sla
160 g tonijn (uit blik)
2 wraps, kleine

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

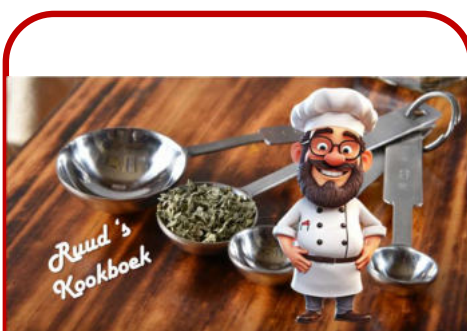
Bereiding.

Laat de tonijn uit blik uitlekken.
Doe het in een schaaltje.
Voeg de mayonaise en de curry toe.
Snijd de bleekselderij, de appel en de paprika in kleine blokjes en voeg die toe aan de tonijn.
Verdeel de tonijnsalade over de 2 wraps en leg daar nog wat sla bij.
Rol de wraps vervolgens op.

Tip:

Pak de wraps, als je ze wilt meenemen, in in zilverfolie om te voorkomen dat ze gaan lekken en neem ze vervolgens mee in een bakje.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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

15



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
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

