



Blij Ei Rol



Waarom begint het woord 'wrap' niet met een 'p'? Want wraps zijn net zo favoriet als het bekende pasta-, patat-, pizza- en pannenkoekenrijtje. Wij vullen hem met ei, kleurrijke groente en smeùige kaas. Dat maakt je portie groente eten een ei-tje!

Aan de slag

Eieren koken en groenten snijden:


1. Breng een pan water aan de kook. Voeg de eieren toe en kook in 8 min. hard. Laat de eieren schrikken onder koud water. Pel de eieren en snijd in vieren.
2. Was alle groenten onder de kraan en schil eventueel de winterpeen.
3. Snijd de sla en komkommer in reepjes en de tomaten in blokjes.
4. Rasp de winterpeen fijn of snijd in dunne plakjes.

Wrap it up:

1. Leg een wrap op een snijplank of op je bord.
2. Verdeel twee eetlepels roomkaas over het midden van de wrap en verdeel daarbovenop de gesneden groenten en 4 partjes ei.
3. Rol de wrap op, vouwen kan ook!
4. Pak de volgende wrap en herhaal de bovenstaande stappen.

Dit heb je nodig

Wrap en vulling:

- 8 eieren
 - 8 volkoren wraps
 - 200 gram roomkaas
 - 1 kleine krop sla
 - 1 winterpeen
 - 1 komkommer
 - 2 tomaten
- 

Tip van Tommy!

Breng de roomkaas op smaak met wat peper en citroenrasp

