

Blok	Gehakt (les 1)
Recept	Wrap met gehakt
Doel	Als je een wrap met gehakt wil maken dan zal je eerst de vulling moeten maken.
Filmpje	https://www.google.nl/search?q=gehakt+rul+bakken&sca_esv=f9e9aef3ae3c6c42&sca_upv=1&biw=1536&bih=738&tbm=vid&ei=olMnZp7GM7H97_UP6cOe6A0&ved=0ahUKEwielvSBh9iFAxWx_rslHemhB90Q4dUDCA0&uact=5&oq=gehakt+rul+bakken&gs_lp=Eg1nd3Mtd2l6LXZpZGVvIhFnZWVha3QgcVslGJha2tIbjiFEAAAYgAQyBRAAGIAEMgUQABiABDIFEAAAYgAQyBRAAGIAEMggQABiABBiiBEj6EIAAWJERcAB4AJABAjgBIAGgAYgKqgEEMTQuM7gBA8gBAPgBAZgCEaACxQrCAgoQABiABBhDGloFwgILEAAAYgAQYsQMYgwHCAg4QABiABBixAxiDARiKBcICDRAAGIAEGLEDGEMYigXCAggQABiABBixA5gDAJIHBDE0LjOgB5VT&sclient=gws-wiz-video#fpstate=ive&vld=cid:00dc1416,vid:Yt9UI4V3H0Q,st:0

Ingrediënten voor 1 persoon	Benodigheden
1 wrap	Snijplank
➤ Stukje courgette	Koksmes
➤ Stukje paprika (rood, groen, geel)	Afvalbakje
➤ Stukje ui	Koekenpan (2x)
➤ Champignons	Bakspatel/houten lepel
➤ Mais	Gasaansteker/lucifers
100 gram gehakt	Weegschaal
Tomatenpuree	Theelepel
Crème fraîche	Eetlepel
Geraspte kaas	Plat bord
➤ Knoflook (vers of poeder) (1/2 – 1 theelepel)	Mes
➤ Paprikapoeder (1/2 – 1 theelepel)	Vork
➤ Zout (1/2 – 1 theelepel)	Prikkers
➤ Peper (1/2 – 1 theelepel)	
➤ Mexicaanse kruidenmix (1/2 – 1 theelepel)	
Olie of boter	

	Stappenplan	Check
1.	In de lijst met ingrediënten worden de groenten aangeduid moet een ➤ Je kunt kiezen uit 5 soorten groenten, je moet er 3, je mag er meer.	
2.	Snijd eerst de groenten volgens de juiste snijtechnieken.	
3.	Ui → stap 3! Geen ui → door naar stap 4! Verhit olie of boter in de koekenpan. Fruit de ui in de olie → zie foto 1. Fruiten = gesnipperde ui rustig bakken, zo komen meer smaken en aroma's vrij.	
4.	Verhit olie of boter in de koekenpan.	
5.	Bak het gehakt ongeveer 5 minuten.	

6.	Doe de andere gesneden groenten bij het gehakt (en ui) in de koekenpan. Als je voor mais hebt gekozen hoeft dit nog <u>niet</u> in de pan.	
7.	Bak dit nog 5 minuten mee → zie foto 2.	
8.	In de lijst met ingrediënten staat voor de kruiden die gebruikt kunnen worden een ➤ Je mag zelf kiezen welke kruiden je gebruikt!	
9.	Voeg de gekozen kruiden toe aan het gehakt-groente mengsel en meng het geheel door elkaar → zie foto 3.	
10.	Voeg 1 eetlepel tomatenpuree toe.	
11.	Voeg 3 eetlepels water toe.	
12.	Warm de mais nog even mee in de pan.	
13.	De wrap kun je zowel koud als warm eten, maak hieruit een keuze. Wrap koud → leg de wrap op een plat bord Wrap warm → verwarm de wrap in een droge koekenpan → je hebt dus een extra koekenpan nodig.	
14.	In de lijst met ingrediënten staat crème fraîche → dit mag je kiezen, dit hoeft niet. Kies je voor crème fraîche: besmeer de wrap aan één kant met wat crème fraîche, gebruik hiervoor een mes → zie foto 4.	
15.	Leg in het midden van de wrap het gehakt-groente mengsel → zie foto 4.	
16.	Bestrooi eventueel met wat geraspte kaas → zie foto 4.	
17.	Vouw de wrap en steek vast met wat prikkers → zie foto 4.	



Fruiten van een ui



Gehakt-groente mengsel



Kruiden bij het gehakt-groente mengsel



Wrap insmeren met crème fraîche

Vulling in het midden van de wrap

Bestrooien met geraspte kaas

Vouwen van de wrap