

**Tijdsduur: ±1 uur**

**Samenwerkingsopdracht opdracht**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dit heb je nodig:**   * Het recept om deze wrap te maken. * De uitleg over het snijden van groente (wikiwijs arrangement TPV/ Snijtechnieken) |  | **Dit leer je:**   * Verschillende snijtechnieken * De vulling van een wrap maken |
|  | | |
| **Dit ga je doen: (aan de slag)**  Je gaat vandaag verschillende snijtechnieken oefenen. Van de gesneden groente ga je de vulling van een wrap maken.  Je volgt de stappen zoals uitgelegd in het recept. | | |

**TIP!** Er is veel verschil tussen het snijden van een paprika of het snijden van een harde wortel. Zorg dat je alle producten snijdt, zo kan je goed oefenen. Gebruik de technieken zoals je gezien hebt in het filmpje.

**Aan de slag!**

* Lees het recept nauwkeurig door.
* Zorg eerst dat je voorbereid; Volg de hygiëne stappen en zet de materialen klaar.
* Hierna zoek je de ingrediënten bij elkaar. Bedenk welke kruiden je wilt gebruiken. Weet je dit niet, zoek een recept en kijk welke kruiden gebruikt worden.
* Wanneer je dit allemaal klaar hebt vraag je aan de docent toestemming om te beginnen.

|  |  |
| --- | --- |
| **Hygiëne voor je begint**   * Lange haren in een staart * Schort * Sierraden af * Handen wassen * Zorg voor een schone keuken (reinig je keuken) | **Zet deze materialen** **klaar:**   * Theedoek * Vaatdoek * Koekenpan * Maatkan * Snijplank * Koksmes * Vergiet * Verschillende kleine bakjes |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ingrediëntenlijst:**   * Scheut olijf- of zonnebloemolie * 50 gr ijsbergsla * Halve ui * ½ rode paprika * ½ gele paprika * Stukje witte kool * 2 wraps * ⅓ wortel * ½ tomaat * Kruiden naar smaak | **Voor de saus:**   * 100 gram yoghurt * 1 teentje knoflook * Kleine eetlepel mayonaise * Beetje peper en zout |

**Bereiding (2 personen)**

Start met de saus:

1. Meng de ingrediënten voor de yoghurtsaus. Snijdt het teentje knoflook heel fijn. Roer alles door elkaar. Proef of je nog wat kruiden toe wilt voegen.
2. Dek het bakje af met vershoudfolie, codeer en plaats het bakje in de koelkast.

Vulling wrap:

1. Verzorg de mise-en-place voor de vulling van de wrap. Gebruik hiervoor de verschillende bakjes die je hebt klaargezet. Houdt de verschillende producten apart.
2. ***Snipper*** de ui
3. Snijdt de rode paprika, de tomaat en de wortel ***brunaise***
4. Snijdt de gele paprika ***julienne***
5. Snijdt de witte kool in heel ***dunne reepjes***
6. Doe ditzelfde bij de ijsbergsla
7. Bak de ui in een paar minuten ***glazig***
8. Voeg de harde groente toe (paprika, witte kool en wortel) en roerbak dit een paar minuten mee
9. Voeg als laatste de tomaatjes toe bak dit ook even mee
10. Breng de vulling op smaak met de gekozen kruiden
11. Warm de wraps kort op in een schone koekenpan.
12. Beleg de wrap met de ijsbergsla en groente vulling.
13. Maak de vulling af met een beetje van de yoghurtsaus die je hebt gemaakt.
14. Rol de wrap op. Eet smakelijk!

