



Gegratineerde wraps

1 persoon

Ingrediënten

Materialen

1 Tortilla wrap
¼ Paprika
1 Eetlepel maïs
1/4 Wortel
1/8 Ui
1/8 Prei
55 Gram gehakt (of 55 gram vegetarisch gehakt)
¼ Theelepel komijnpoeder
¼ Theelepel knoflookpoeder
¼ Theelepel paprikapoeder
¼ Theelepel chilipoeder
¼ Theelepel oregano
¼ Theelepel zout
1 Eetlepel olie
20 Gram geraspte kaas
Zout
Peper

Afruimbakje voor afval
Snijplank
Mes
Bord
Mengkom
Lepel
Koekenpan

Werkwijze

Bijzonderheden

1. Verwarm de oven voor op 180C° grillstand.
2. Snipper de ui en snijd de paprika **julienne**.
3. Snijd de wortel en prei door de helft, en dan halve dunne ringen. (kijk even of je prei nog gewassen moet worden)
4. Verhit de olie in de pan en roerbak de ui, paprika, prei en wortel 3 minuten
5. Voeg het (vegetarische) gehakt toe en bak het gehakt met de komijnpoeder, knoflookpoeder, paprikapoeder, chilipoeder, oregano en het zout op hoog vuur 2 a 3 minuten tot het gaar is.
6. Schep het gehaktmengsel in het midden en vouw de zijkanten van de wraps eroverheen. Vouw de wraps dicht en leg de vouwkant onder op een snijplank.
7. Snijd de wraps door de helft en leg ze in een glazen ovenschaaltje. Strooi de kaas erover en zet dit een minuut of 3 bijna bovenin de oven zodat de kaas kan gratineren. (mooi krokant korstje)

Julienne is een snijtechniek waarbij je de groenten in staafjes snijdt. In dit geval staafjes van 2 x 2 x 50 millimeter.