Gevulde wrap hapjes (vlees, vis & vegetarisch)

Ingrediënten

6 Stuk(s) Wraps (groot)
0.5 Stuk(s) Mango
1 filet Kipfilet (gerookt)
0.5 Stuk(s) Avocado
0.5 Stuk(s) Puntpaprika
1 el (eetlepels) Mosterd
3 el (eetlepels) Mayonaise
1.5 el (eetlepels) Honing
1 filet Makreel
2 Stuk(s) Ei
2 el (eetlepels) Mosterd
1 handje(s) Rucola
15 Stuk(s) Zongedroogde tomaatjes
5 el (eetlepels) Ricotta
Pijnboompitjes
1 handje(s) Spinazie
Peper & zout

Keukenspullen

Snijplank
Mes
Satéprikker
Pan



1. Kip & Mango

Maak de **mango (0.5)**, **avocado (0.5)** en de **puntpaprika (0.5)** schoon en snij deze in dunne plakjes.

Snij de **gerookte kip (1 filet)** in de lengte in dunne plakjes.

Doe voor de dressing de **honing (1.5 el)**, **mosterd (1 el)** en **mayonaise (3 el)** in een bakje en roer dit goed door elkaar. Besmeer hiermee de twee wraps.

Beleg de wraps vervolgens met de kip, mango, avocado en paprika. Probeer alles goed te verdelen zodat de wraps goed zijn op te rollen.

Rol de wraps op en leg deze minimaal 1 uur in de koelkast. Snij de wraps daarna in gelijke stukjes en prik er een satéprikker in.



2. Makreel & mosterd

Kook en pel de **eieren (2)**. Snijdt de eieren in 4-en.

Maak indien nodig de **makreel (1 filet)** schoon.

Verdeel de **mosterd (2 el)** over de **wraps (2)**. Beleg de wraps met de makreel, eieren en **rucola (1 hand)**. Breng op smaak met wat peper en zout. Probeer alles goed te verdelen zodat de wraps goed zijn op te rollen.

Rol de wraps op en leg deze minimaal 1 uur in de koelkast. Snij de wraps daarna in gelijke stukjes en prik er een satéprikker in.



3. Spinazie & ricotta

Verdeel de **ricotta (5 el)** over de **wraps (2)**. Beleg de wraps met de **spinazie (1 hand)**, **zongedroogde tomaten (15)** en geroosterde **pijnboompitten**. Breng op smaak met wat peper en zout.

Probeer alles goed te verdelen zodat de wraps goed zijn op te rollen.

Rol de wraps op en leg deze minimaal 1 uur in de koelkast. Snij de wraps daarna in gelijke stukjes en prik er een satéprikker in.



1. Kip & Mango

Maak de **mango (0.5)**, **avocado (0.5)** en de **puntpaprika (0.5)** schoon en snij deze in dunne plakjes.

Snij de **gerookte kip (1 filet)** in de lengte in dunne plakjes.

Doe voor de dressing de **honing (1.5 el)**, **mosterd (1 el)** en **mayonaise (3 el)** in een bakje en roer dit goed door elkaar. Besmeer hiermee de twee wraps.

Beleg de wraps vervolgens met de kip, mango, avocado en paprika. Probeer alles goed te verdelen zodat de wraps goed zijn op te rollen.

Rol de wraps op en leg deze minimaal 1 uur in de koelkast. Snij de wraps daarna in gelijke stukjes en prik er een satéprikker in.



2. Makreel & mosterd

Kook en pel de **eieren (2)**. Snijdt de eieren in 4-en.

Maak indien nodig de **makreel (1 filet)** schoon.

Verdeel de **mosterd (2 el)** over de **wraps (2)**. Beleg de wraps met de makreel, eieren en **rucola (1 hand)**. Breng op smaak met wat peper en zout. Probeer alles goed te verdelen zodat de wraps goed zijn op te rollen.

Rol de wraps op en leg deze minimaal 1 uur in de koelkast. Snij de wraps daarna in gelijke stukjes en prik er een satéprikker in.



3. Spinazie & ricotta

Verdeel de **ricotta (5 el)** over de **wraps (2)**. Beleg de wraps met de **spinazie (1 hand)**, **zongedroogde tomaten (15)** en geroosterde **pijnboompitten**. Breng op smaak met wat peper en zout.

Probeer alles goed te verdelen zodat de wraps goed zijn op te rollen.

Rol de wraps op en leg deze minimaal 1 uur in de koelkast. Snij de wraps daarna in gelijke stukjes en prik er een satéprikker in.