

# Lunch-wraps

Heerlijk, in plaats van boterhammen in je lunchtrommel: wraps gevuld met wat jij lekker vindt. Het is helemaal niet moeilijk om ze te maken maar je moet wel een paar dingen voorbereiden.



 Let extra goed op bij het snijden van de groenten.

Met wraps maak je een lekkere en gezonde lunch.

## Paprika



**1** Snij de bovenkant los en trek de zaadjes eruit.



**2** Snij in vier parten.



**3** Verwijder eventuele witte stukjes en snij in reepjes.

## Wortel



**1** Schil een wortel en snij de boven- en onderkant eraf.



**2** Snij hem in middelgrote stukken.



**3** Snij de stukken over de lengte in reepjes.

## Rode biet



**1** Snij een gekookt bietje doormidden.



**2** Snij elke helft in plakjes.



**3** Snij elk plakje in kleinere stukjes.

## Ingrediënten



4 grote vleestomaten



1 flinke tl  
zout



2 eetl. olijfolie



1 kleine ui,  
gesneden



1 teen knoflook,  
geperst



450 g goede  
worstjes



4 eetl.  
gehakte peterselie



2 flinke tl  
fijngehakte tijm

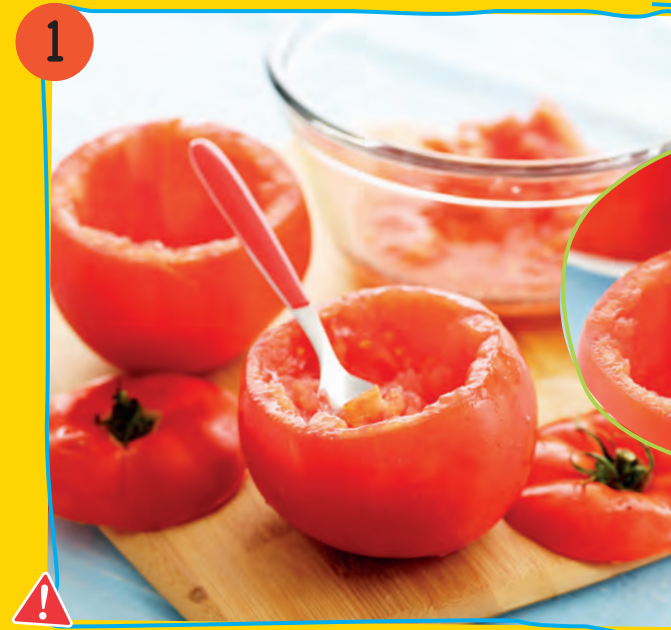
# Gevulde tomaten

In veel landen vind je gerechten waarbij groenten gevuld worden met vlees. Dit recept komt uit Frankrijk, waar ze het *tomates farcies* noemen.



Tomaten-  
hoedjes!

Bak de tomaten in  
een ovenschaal en  
vang het sap op.



**Vraag** een volwassene om de bovenkant van de tomaten af te snijden en ze uit te hollen. Bewaar de bovenkantjes.

Het zout  
verwijdert  
het vocht.

**Strooi** zout in de tomaten en zet ze op hun kop. Verwarm ondertussen 1 eetl. olijfolie in een kleine pan en bak de ui en de knoflook 2-3 minuten, tot ze zacht zijn.



**Verwarm** de oven tot 200°C (stand 6). Knijp in een kom de vleesvulling uit de worstjes. Voeg ui, knoflook en kruiden toe, meng en breng op smaak met peper en zout.



**Spoel** het zout van de tomaten en vul ze met vlees. Zet de hoedjes erop, sprenkel de rest van de olie erover en bak 45 minuten in de oven.

# Brownie uit een kopje

Deze brownies zijn heerlijk zoet, en in de magnetron heb je ze zo gemaakt. Hoe lekker is dat?



Dien warm op met een schepje ijs erbij.

Meng de droge ingrediënten in een kopje dat in de magnetron mag.

1



## Ingrediënten



2 eetl. bloem



2 eetl. lichtbruine basterdsuiker



1 eetl. cacao



snufje zout

Roer de olie en de melk erdoor tot je geen klontjes meer hebt en roer dan de chocola erdoor.

2



1 eetl. zonnebloemolie



2 eetl. melk



1 eetl. chocola in stukjes of chocoladepasta

3

Verwarm 1 minuut in een magnetron van 1000 watt op de hoogste stand. Laat 30 seconden afkoelen.

