



Wrap it Up

meer dan 100 veelzijdige recepten

**Gezonde, snelle en heerlijke
wraps voor elke gelegenheid**





Inhoud

Zelfgemaakte versus gekochte wraps: welke soorten deeg zijn er?	12
Recept voor klassieke tarwetortilla's**	12
Recept voor volkoren wraps	13
Recept voor koolhydraatarme wraps	14
Recept voor glutenvrije wraps**	15
Recept voor spinaziewraps (groene wraps)**	16
Recept voor bietenwraps (roze wraps)**	17
Kurkumawraps recept (gele wraps)**	18
Recept voor tomatenwraps (rode wraps)**	19
Hoofdstuk 1: Klassieke omslagdoeken**	20
Er is traditionele Caesarwrap	20
Mediterraanse kipwrap**	22
Tonijnwrap met olijven**	23
BLT-Wrap (spek, sla, tomaat)**	24
Ham-kaaswrap**	25
Hoofdstuk 2: Veggie Wraps – Voor Groenteliefhebbers**	26
Klassieke falafelwrap**	26
Mediterrane gegrilde groentewrap	27
Avocado-Spinazie-Wrap met Hummus**	28
Rote-Bete-Feta-Wrap**	29
Wrap van zoete aardappel met kikkererwten**	30
Courgette-Pesto-Wrap**	31
Hoofdstuk 3: Fitness- en eiwitwraps**	32
Quinoa kipwrap**	32
Kalkoenborstwrap met volkoren deeg**	33
Zalm-spinaziewrap	34

Eiwitrijke tonijnwringel wrap	35
Garnalenwrap met avocado**	36
Hoofdstuk 4: Internationale Wraps met.....	37
. MexicaansMexicaansWrap**	37
Turkse donerwrap**	38
Griekse gyroswrap.....	39
Indiase currywrap.....	40
Aziatische Teriyaki-Wrap**	41
Japanse sushiwrap met norivel**	42
Tex-Mex BBQ-wrap**	43
Hoofdstuk 5: Ontbijtwraps – Een goed begin van de dag	44
Wrap met roerei-spek.....	44
Ontbijtburrito met bonen	45
Zalmroomkaas wrap**	47
Avocado-zonder-verpakking**	47
Appel-kaneelwrap**	48
Hoofdstuk 6: Wraps voor onderweg - Lunchboxideeën.....	49
Club-Sandwich-Wrap**	49
Kip Curry Wrap**	50
Salami-Paprika-Wrap**	50
Pesto-Mozzarella-Wrap	52
Vegan Nussmus-Wrap.....	52
Hoofdstuk 7: Zoete Wraps – Voor zoetekauwen	53
Chocolade Pindakaas Wrap.....	53
Aardbeiencrème wrap**	54
Nutella-banaanwrap	54
Appelstrudelwrap.....	55
Perzik-honingwrap**	57

Citroenwringel**	57
Hoofdstuk 8: Wraps voor speciale gelegenheden	58
Wraptaart – de eyecatcher op feestjes	58
Miniwraps voor buffetten**	60
Grillwraps met vlees en groenten**	60
Rijstpapierwraps voor Aziatische hapjes**	62
Hoofdstuk 9: Gezonde & Koolhydraatarme Wraps**	63
Koolhydraatarme wrap met eiwitdeeg**	63
Slabladwrap met garnalen**	64
Avocado kipwrap zonder deeg**	65
Groentenwraps met tofu**	65
Hoofdstuk 10: Ideeën voor seizoensverpakkingen	66
Lente:.....	66
Asperges-zonder-verpakking**	66
Lentekruidenpakking.....	67
Zomer:	68
Caprese wrap met tomaat en mozzarella**	68
Mango-kipwrap**	68
Herfst:.....	69
Pompoenwrap met walnoten**	69
Cranberry-Puten-Wrap**	69
Winter:	70
Rodekoolbraadwrap	70
Hoofdstuk 11: Sauzen en dips voor wrap	71
Klassieke Guacamole**.....	71
Knoflook-yoghurtdip**.....	72
Honingmosterdsaus.....	73
Tomatensalsa**	73

Hummus in verschillende variaties**	74
Pestosauzen: basilicum, tomaat en meer**	76
Hoofdstuk 12: Draagdoeken voor kinderen – Kleurrijke en leuke ideeën	77
Wrap met Kalkoen en Groenten**	77
Pizza“-Wrap met Salami**	78
Nutella banaan aardbei wrap**	79
Kleurrijke regenboog groentewraps**	80
Appelmoeswrap**	81
Hoofdstuk 13: Wraps opwarmen – uit de oven	82
Gebakken tortillawraps**	82
Kaaskipwraps uit de oven**	83
Wraps met gebakken groenten	84
Hoofdstuk 14: Wrap-ideeën voor feesten en evenementen**	85
Wrapplateau voor gasten**	85
3. **Zoete mini-wraps:**	88
Hoofdstuk 15: Wraps van over de hele wereld – opnieuw geïnterpreteerd**	90
Thaise wrap met pindasaus**	92
Hoofdstuk 16: Creative Wrap-Extra's**	93
Dessertwrap met ijs**	93
Wrap taco's met diverse vullingen**	94
Hoofdstuk 17 Het hoogtepuntrecept – De ultieme “alles-in-één” feestverpakking**	96
De perfecte mix voor elk feest**	96





Invoering**

Waarom wraps? Veelzijdig, lekker en snel te maken**

Wraps zijn de perfecte allrounder voor elke keuken - of je nu weinig tijd hebt, op zoek bent naar een gezonde maaltijd of iets creatiefs wilt serveren. Oorspronkelijk komen ze uit de Mexicaanse keuken, maar vandaag hebben ze de wereld stormenderhand veroverd. Van stevige burrito's tot lichte groentewraps tot zoete dessertwraps: de variaties zijn bijna eindeloos.

Maar wat maakt draagdoeken zo populair? **

1. ****Snelheid:**** Een wrap kan in slechts enkele minuten worden bereid. Of het nu gaat om ontbijt, lunch of tussendoortje: tijdwinst is een groot voordeel.
2. ****Veelzijdigheid:**** Of je nu een vleesliefhebber, vegetariër, veganist of volger van het koolhydraatarme dieet bent - wraps passen bij elke smaak en voedingsstijl.
3. ****Praktisch voor onderweg:**** Wraps zijn handig, druipen nauwelijks en zijn gemakkelijk in te pakken. Ze zijn geweldig voor lunchboxen, picknicks of op reis.
4. ****Creativiteit op het bord:**** Met wraps kun je ingrediënten combineren en seizoensproducten gebruiken.

Stel je voor dat je restjes hebt van de dag ervoor: gegrilde groenten, een stuk kip, een beetje salade. Met een wrap maak je er in een mum van tijd een nieuw, heerlijk gerecht van.

Of het nu hartig is met tonijn en verse groenten, eiwitrijk met kalkoenfilet of zoet met Nutella en fruit – wraps zijn geschikt voor elke gelegenheid.

De geschiedenis van de draagdoeken** Wraps vinden hun oorsprong in de ****Mexicaanse keuken****, met name de tortilla, een plat brood gemaakt van tarwe- of maïsmeel. De Spaanse kolonisatie bracht tortilla's naar Europa, waar ze verder werden ontwikkeld en gebruikt in een grote verscheidenheid aan keukens. In de VS werden de klassieke burrito's nog populairder en werden ze opnieuw ontworpen tot moderne 'wraps'.

Basics: De belangrijkste ingrediënten en tips voor perfecte wraps**

Een succesvolle wrap begint met de juiste ingrediënten en een paar eenvoudige technieken.

****1. Het perfecte deeg (wrapbodem):**** - ****Tortillawraps:**** Deze dunne platte koeken gemaakt van tarwebloem zijn de klassieker. Ze zijn zacht, flexibel en gemakkelijk verkrijgbaar.

- ****Volkoren tortilla's:**** Een gezondere optie, rijk aan vezels en licht nootachtig van smaak.

- ****Koolhydraatarme wraps:**** Wraps gemaakt van eiwit- of lijnzaadmeel zijn ideaal voor koolhydraatarme maaltijden.

- ****Glutenvrije varianten:**** Wraps gemaakt van rijst- of boekweitmeel zijn een geweldige oplossing voor mensen met glutenintolerantie.

- ****Slabladeren of koolbladeren:**** Gebruik voor een extra caloriearme optie grote blaadjes sla, ijsbergsla of kool.

****2. Vullingen – De juiste combinatie maakt het allemaal:**** Een goede wrap hangt af van de balans tussen smaak en textuur.

- ****Eiwitten:**** Kip, kalkoen, tonijn, garnalen, zalm, rundvlees, tofu, kikkererwten of ei.

- ****Groenten:**** Vers, gegrild of geroosterd - vooral komkommers, paprika's, courgettes, tomaten, rucola of avocado zijn populair.

- ****Dips & Sauzen:**** Guacamole, hummus, yoghurtsauzen, salsa of mosterd-honingdressings geven de wrap smaak en sappigheid.

- ****Extra's:**** Noten, zaden, kruiden en kaas zorgen voor een extra toets.

****3. De roltechniek:**** Om ervoor te zorgen dat uw doek niet uit elkaar valt, is het belangrijk om de juiste roltechniek te gebruiken:

- Leg de vulling in het midden, maar niet te dicht bij de randen.

- Vouw de zijken iets naar binnen en rol de wrap vervolgens vanaf de onderkant strak op.

- Tip: Als de wrap niet dicht blijft, helpt een klein beetje saus als "lijm".

****4. Bewaren en bereiden:**** - ****Wikkels voorbereiden:**** Veel wraps kunnen de avond ervoor worden bereid en een nacht in de koelkast worden bewaard.

- ****Behoud de versheid:**** Wanneer u wraps inpakt om mee te nemen, wikkel ze dan in perkamentpapier of huishoudfolie om ze sappig te houden.