Kok in de klas

2022



Bij elke editie van Kok in de Klas hoort een recept.
Dit is het recept van 2022!

De regenboogwrap

Dit is een recept van TV-kok Sandra Ysbrandy.

De regenboogwrap is een kleurrijke wrap die superlekker is en vol zit met groenten. De groenten brengen we op smaak met een yoghurtdressing die we zelf maken op een speciale manier.

De regenboogwrap

Aantal personen: 6
Bereidingstijd: 45 minuten

Wat gaat er allemaal in?
- 3 grote volkoren wraps
- 2 bospenen of 1 winterwortel
- 150 gram spitskool of ¼ spitskool
- 6 radijsjes
- 1 appel
- 50 gram feta kaas (of witte kaas)
- 10 blaadjes munt
- 10 blaadjes platte peterselie

Dressing
- 4 el Griekse yoghurt
- 2 tl mosterd
- ¼ citroen
- 2 el olijfolie
- Snufje peper

Benodigdheden per 6 leerlingen
- 1 blokrasp
- 1 grote kom
- Snijplank
- Mes (koksmes of schilmesje)
- Theelepel
- Eetlepel
- Schoon en leeg jampotje met deksel
- 3 velletjes bakpapier

Hoe maak je het?

Groenten en kruiden

1. Verzamel alle ingrediënten en benodigdheden.

2. Was de wortels, radijsjes en appel onder koud water. Je hoeft de wortels en appel niet eerst te schillen.

3. Snijd een stukje van het loof van de wortels af. Zorg dat je nog een stukje loof overhoudt om de wortel goed vast te kunnen houden. Verwijder de staartjes van de radijs en verwijder het buitenste blad van de spitskool.

4. Je kunt nu met een weegschaal 150 gram kool afwegen maar je kunt ook ¼ deel van de kool afsnijden. Weet jij hoe je dit handig doet?

5. Rasp de wortels, appel en de radijs en doe dit in een grote kom. Rasp de groenten niet helemaal maar houd een stukje over. Hierdoor zorg je dat je vingers de rasp niet raken.

6. Snijd de spitskool met een mes in dunne reepjes. Hou je hand als een kattenklauwtje tijdens het snijden. Doe de gesneden spitskool ook in de kom.

7. Neem de blaadjes munt, leg ze op elkaar en maak er een rolletje van. Snijd er nu dunne reepjes van en doe ze in de kom. Doe hetzelfde met de blaadjes peterselie. Doe beide kruiden in de kom.

8. Hussel alles door elkaar. Dat mag met je handen, wanneer ze goed gewassen zijn.

De dressing

9. Doe de Griekse yoghurt, mosterd, olijfolie, een snufje peper en een beetje citroensap in het schone jampotje.

10. Doe de deksel op het potje en draai stevig dicht.



Tip!
Eet de laatste stukjes wortel en appel op of geef dit aan je huisdier!

11. Schud het potje stevig op en neer, zodat alle ingrediënten goed met elkaar mengen.

12. Proef of de dressing lekker is. Doe er eventueel nog wat mosterd, peper of citroensap bij en giet de dressing over de gesneden groenten. Gebruik niet te veel dressing, anders wordt het te nat. Bewaar de rest van de dressing in het jampotje in de koelkast. Deze is twee weken houdbaar.



De wrap

13. Vul het middelste deel van de wrap met de groenten en rol de wrap op. Komt er groente aan de zijkant naar buiten? Stop die dan weer terug in de wrap.

14. Leg de opgerolde wrap op het bakpapier en rol de wrap in het bakpapier. Draai het bakpapier aan de einden stevig in elkaar, zodat je een toffee krijgt.

15. Snijd de toffee doormidden.
Duw aan de onderkant van de toffee om de wrap een beetje omhoog te duwen.

Eet smakelijk!

Aantekeningen

Samen koken
Door samen te koken leer je verschillende producten en smaken kennen. Samen met je ouders/verzorgers kun je ontdekken waar producten vandaan komen en of het goed is voor je lichaam. En dat is nog niet alles! Door te koken leer je ook vaardigheden als meten, wegen, plannen, rekenen en lezen.

Kwartetspel
Zijn jullie thuis dol op koken? Download dan gratis het Kok in de Klas-Kwartetspel en kom nog meer te weten over koken en het koksvak!

Eetmaatje
Als hulp voor bij het koken ontvang je een Eetmaatje. Het Eetmaatje is een maatbeker voor rijst, pasta en couscous. Als je een Eetmaatje gebruikt, kun je porties gemakkelijker afmeten. Zo voorkom je dat je te veel eten kookt en eten moet weggooien.



Wil je meer weten over smaak, eten en koken?
Dat kan met het lesprogramma Smaaklessen. Smaaklessen zitten boordevol opdrachten waarbij je eten gaat ontdekken door te ruiken, voelen, proeven, horen en zien.
Zie ook: www.smaaklessen.nl