



Wraps met boontjes



www.peuteren.nl

Voor ouders met een *eigen wijze mening*



Het recept is afkomstig uit het boek 'De kleine vegetariër'
Auteur: Antoinette Hertsenbergh & Marion Pluimes
Uitgeverij: Karakter Uitgevers
ISBN: 9789061128090

Informatie

Bereidingstijd: 25 minuten

Hoeveelheid: 6 porties

Ingrediënten

200 g verse sperziebonen

1/6 krop ijsbergsla

6 wraps

1 pakje roomkaas (zoals mascarpone, california, mon chou) van ongeveer 200 g

6-8 eetl. Chilisaus

6-8 eetl. Mayonaise

peper

Bereiding

Haal de boontjes af aan de steeltjeskant en laat ze heel. Kook ze beetgaar in water met zout, koel direct af in een kom met koud water en laat uitlekken. Snijd de ijsbergsla fijn. Bestrijk de hele wrap met roomkaas. Verdeel over een strook in het midden van de wrap een paar boontjes. Strijk hier mayonaise en chilisaus overheen. Bedek met de sla. Maal er wat peper overheen. Zordvuldig oprollen en in twee stukken snijden. Direct serveren.

Lekker als tussendoortje, als verjaardagshapje of gewoon voor in de broodtrommel (wel even strak in huishoudfolie rollen tegen het uitdrogen).