

## Vegetarische wraps / Vegetarian wraps



### **De boodschappen**

pak grote wraps

1 rood pepertje

1 persoons blikje kidney bonen

100 gram Cheddar kaas

1 gele paprika + 1 rode puntpaprika

1 persoons blikje mais

4 lente uitjes

mespunt zout

**Optioneel:** ijsberg sla en chili saus

**Met deze vegetarische wraps zet je snel en gemakkelijk een lekker gezonde maaltijd op tafel.**

### **Zo maak je de wraps**

Snij de groenten klein, roer de groenten door elkaar en roerbak ze in 5 min. zacht.

Roer de kidney beans erdoor, rasp de kaas en roer het er ook door door de groenten.

Schep de mix op het midden van de wrap.

### **Verwarm de oven voor op 200°C.**

Rol de wraps op, doe ze in een ovenschaal, zet ze vast met een prikker en strooi er kaas over.

Bedek de schaal met aluminiumfolie, bak de wraps 5-6 minuten.

Verwijder het folie, laat de kaas nog enkele minuten smelten.

**Serveer de wraps gelijk uit de oven, dicht of open met knapperige sla erop en de saus er los bij.**

## Vegetarische wraps / Vegetarian wraps



### Shopping list

a packet of wraps, large	1 yellow bell pepper + 1 sweet red pepper
1 red chili	1 can sweet corn
1 can kidney beans	4 spring onions
100g Cheddar cheese	dash of salt

**Optional:** iceberg lettuce and chili sauce

**With these vegetarian wraps you quickly and easily put a nice healthy meal on the table.**

### How to make the wraps

Chop the vegetables fine, mix all together then stir fry the vegetables soft in 5 min.

Stir in the kidney beans, grate the cheese and stir it into the vegetables too.

Spoon the mixture into the middle of the wraps.

### Preheat the oven to 200 ° C.

Roll up the wraps, place them in an oven dish.

Stick a pricker into the wraps, sprinkle cheese on them.

Cover the dish with aluminum foil, bake for 5-7 minutes.

Remove the foil, let the cheese melt in a few minutes extra.

**Serve the wraps straight from the oven, closed or open with crisp lettuce and the sauce on the side.**