
Koud koken

Inhoud

Les 1: Wrap Mozzarella

Les 2: Fruitsalade

Les 3: Baklava

Les 4: Dadelbrownie

Les 4: Tonijnsalade

Les 5: Pannekoek

Les 6: Appelflap

Les 7: Yaprak Sarmasi

Les 8: Kisir

Les 9: Oatmeal Koekendeeg



LES 1: Wrap Mozzarella- Tomaat – Pesto

Wat zijn wraps?

De Mexicanen doen het al eeuwen en zijn meesters in het ‘inpakken’. Hun tortilla behoort tot de zogenaamde antojitos, hapjes die de hele dag door op straat worden gegeten. De tortilla doet daarbij dienst als brood, bord en lepel tegelijk. De wortels van de wrap liggen dan ook in de Mexicaanse keuken. Maar deze lekkere en informele manier van eten – een wrap eet je bij voorkeur met de hand! – heeft inmiddels de rest van de wereld veroverd. En dat is niet voor niets, want de ‘wrapper’ heeft eindeloze culinaire mogelijkheden. Koud of warm, met een zoete of hartige vulling is het een heerlijke lunch, hoofdmaaltijd of tussendoortje.

Wraps zijn een soort pannenkoeken die meestal gemaakt zijn van tarwe- of maisbloem. Wrappen betekent *inpakken of oprollen*. De bekendste wraps op dit moment zijn tortilla's, burrito's en fajita. Meestal worden deze wraps geassocieerd met Mexicaans eten, maar er kan veel meer. Wraps kunnen gevuld worden met alle mogelijke combinaties van verse groenten, vlees, vis, kaas en kruiden. En ze kunnen zowel warm als koud gegeten worden. Zo kun je zelf oneindig variëren.



Een supersnel en supersimpel maaltje, dat ideaal is voor na een lange werkdag. En te maken met jawel, maar 5 ingrediënten.

En zo doe je het:

- 1 • Snijd de tomaat en mozzarella in plakjes.
- 2 • Verwarm de wrap volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 3 • Besmeer de wraps met de pesto. Verdeel de tomaat en mozzarella hierover.
- 4 • Maak af met de basilicum en klaar zijn je caprese wraps. 😊

Simpeler dan dit wordt het niet! Enjoy je Italiaanse wrap. 😊

- 🍷 4 wraps
- 🕒 10 min bereiding

Men neme:

- 3 tomaten
- 1 bol mozzarella
- 4 wraps
- 125 gr pesto
- 1 handje verse basilicum

Waarom is dit een Italiaanse wrap en geen Mexicaanse? (Kijk naar de ingrediënten)

Voordat je aan de slag gaat met koken...

Om te kunnen beginnen met stap 1 van het recept moet je eerst de volgende 3 vragen maken.

Vragen:

- 1) Wat betekent wrappen?
 - a. Een vorm van dans
 - b. Inpakken – Inrollen
 - c. Rappen
 - d. Een kookkunst
- 2) Uit welk land komt de ‘wrap’?
 - a. Italië
 - b. Mexico
 - c. Frankrijk
 - d. Egypte
- 3) Welk antwoord is waar?
 - a) Een wrap kan je alleen koud eten
 - b) Een wrap kan je koud en warm eten
 - c) Een wrap moet eerst gefrituurd worden



Goed zo! Nu kan je stap 1 van het recept afmaken.



MOZZARELLA

Mozzarella is een kakelverse halfzachte kaas bereid van buffelmelk. Mozzarella is eigenlijk een *formaggio di giornata*, een kaas die dagvers gegeten moet worden, maar ingelegd in wei is hij enkele dagen houdbaar in de koelkast. Voor langere conservering wordt de kaas in pekelwater ingelegd en verpakt in plastic zakjes; dat is ook hoe wij hem in het koelvak van een supermarkt aantreffen

- 4) Wat betekent kakelvers?
 - a. Heel erg vers/pas gelegd
 - b. Een verse groente
- 5) Voor langere conservering wordt de kaas in pekelwater (=zoutwater) ingelegd... Wat betekent conservering?

-
- 6) Weeg de tomaat op de weegschaal. Hoeveel gram weegt deze?

_____ gram

- 7) Hoeveel kg is 125 gram pesto? _____ kg