

MINIWRAPS MET EIERSALADE EN ZALM



Benodigheden:

Dit heb je nodig:

- kookpot
- slazwierder
- snijplank
- messen
- keukenschaar
- vorken
- mengkom
- kommetje
- lepels
- cocktailprikkers

Ingrediënten voor 20 kinderen:

- 180 g gerookte zalm
- 1/2 kropsla
- 1 bakje tuinkers
- 150 g verse kaas (roomkaas)
- 8 eieren

- 5 eetl. Griekse yoghurt
- 4 wraps
- 5 eetl. mayonaise
- peper en zout

Vorbereiding

- Kook de eieren 10 min. hard in kokend water. Spoel onder koud water en laat afkoelen.
- Was intussen de blaadjes van de halve kropsla, zwier ze droog en snij ze in fijne reepjes.
- Knip de tuinkers uit het bakje.
- Snij de zalm in reepjes.

Bereiding

1. Pel de eieren en plet ze met een vork in een mengkom.
2. Meng de mayonaise onder de Griekse yoghurt in een kommetje en kruid met peper en zout. Meng onder de geplette eieren.
3. Besmeer de wraps met de roomkaas.
4. Leg de sla in het midden van de wraps en verdeel er de zalmreepjes en de eiersalade over. Bestrooi met de tuinkers.
5. Rol strak op. Snij er de uiteindes af en snij dan elke wrap in 5 gelijke stukken. Steek elk stukje vast met een cocktailprikket.

Wie doet wat?

Volwassene

- De eieren koken.
- De zalm in reepjes snijden.
- De wraps in stukjes snijden.

Kinderen

- De sla wassen, droogzwieren en in reepjes snijden.
- De tuinkers afknippen.
- De eieren pellen en pletten.
- De mayonaise en de Griekse yoghurt onder de eieren mengen.
- De wraps beleggen.
- De wraps oprollen en met cocktailprikkers vaststeken.

Voedingswaarde* per kind

Energie:	161 kcal
Eiwitten:	6,4 g
Vetten:	11,6 g
Koolhydraten:	7,5 g

** op basis van ingrediëntenlijst*

Geschatte kostprijs per kind: 0,65 €