



Regenboogwrap

Dit recept is voor 20 kinderen

Dit heb je nodig:

- 2 aubergines
- 2 courgettes
- 4 paprika's (rood geel of beide kleuren)
- 6 el olijfolie
- Wraps



Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snij de aubergine en courgette in kleine blokjes.
3. Snij de paprika's doormidden. Trek de steel eraf, en snij het wit met de zaadjes eruit.
4. Daarna snij je de paprika's in stukken.
5. Doe alles in de ovenschaal.
6. Strooi er iets peper en kerrie over heen.
7. Giet er 6 eetlepels olijfolie bij en hussel alles met een grote lepel door elkaar.
8. Zet de ovenschaal 40 minuten in de oven. En keer de groenten af en toe om.
9. Op het laatst prik je met een vork in de groenten. Als ze zacht zijn, haal je ze uit de oven. Eet ze lekker tussen een volkorenwrap.

Tips & Tricks

- ✓ Probeer ook eens een groentewrap! Er zijn diverse groentewraps op de markt, zoals bieten, wortel en boerenkool.

