

## RECEPT:

### Regenboog wraps

AANTAL PERSONEN: 4

BEREIDINGSTIJD: 20 minuten

BENODIGDHEDEN:

- 4 tortilla wraps
- 1 komkommer
- 1 rode of oranje paprika
- 1 kleine Puur NL rode ui
- 8 takjes peterselie
- 1 kropje sla (krulsla of ijssla)
- 100 gram Marqt humus
- beetje peper

BEREIDINGSWIJZE:

- Snijd de komkommer doormidden en daarna in lange repen. Snijd de paprika in lange repen. Snijd de ui in ringen. Breek de slabladeren van de krop af, houd ze heel en spoel ze goed af.
- Verwarm de tortilla's even in de magnetron of in een pan. Verdeel de humus over de tortilla's.
- Beleg de tortilla's helemaal met de sla. Verdeel daarna de komkommer en paprika, leg de repen in dezelfde richting. Tot slot de peterselie en de ui. Strooi een beetje peper over de tortilla's en rol ze dan stevig op.
- Snijd de wraps met een scherp mes in schuine stukjes en steek er een cocktailprikker in. Eet smakelijk!

