

Ingrediënten

6 sneden parmaham
 20 g rucola
 0.25 meloen (piel de sapo)
 2 eetl. pesto napolitana (versmarkt)
 150 g ricotta
 4 wraps
 2 eetl. pijnboompitten
 peper en zout



101 Aperitiefhapje | Koud voorgerecht | Hoofdgerecht | Lunch | Vlees | Brood en sandwich
 4 personen | minder dan 30 min.

Voedingswaarde per persoon

Energie 417 kcal

Koolhydraten 37.5 g

Eiwitten 17.7 g

Vetten 21.3 g

Info Martine Lycke

1 potje ricotta
 1 potje Melanzane e peperoni (Aldi)
 - > weinig smaak ! Niet voor herhaling
 Mengen
 Noten toevoegen,
 Gebruikt : pompoenpitten
 P&Z
 = 1^{ste} laag

1,5 schel rauwe ham
 Meloen in midden
 Rucola
 Oprollen



Bron



Colruyt folder Inspiratie geldig van 18/07 tem 30/07/2018
 Pagina 30

En online:
<https://www.colruyt.be/nl/recept/wraps-met-ricottapesto-meloen-en-parmaham>

colruyt laagste prijzen

Recept

Vorbereiding

(10 min.)

- Verwijder de pitjes uit de meloen en schil hem. Snij het vruchtvlees in fijne repen.
- Bak de pijnboompitten goudbruin in een braadpan met antiaanbaklaag zonder vetstof.
- Meng de pesto en de pijnboompitten onder de ricotta en kruid met peper en zout.
- Snij 2 sneetjes parmaham in de lengte doormidden.

Bereiding 10 min.

- 1 Verdeel de ricotta over de wraps.
- 2 Beleg elke wrap met 1,5 sneetjes parmaham.
- 3 Schik er in het midden fijne reepjes meloen op.
- 4 Bedek met enkele blaadjes rucola en rol de wraps strak op.

Afwerking

Snij de wraps in 2 en serveer ze samen met wat krulsla op een bord.

Tip

U kan deze wraps ook zo uit het vuistje eten. Of snij ze in stukjes van 2 cm en steek er een prikkertje in. Ideaal als aperitiefhapje.

Fotos

