

Wraps uit de oven

Porties: 4 • Totaaltijd: 30 min • Calorieën: 654 kcal • Niveau: Makkelijk • Categorie: hoofdgerecht • Keuken: italiaans

Dat ik dol ben op wraps komt vast niet meer als een verrassing. Volg je me al een tijdje dan heb je de wraps met gehakt of de Big Mac wraps vast al eens voorbij zien komen.



Ingrediënten

- 8 stuk wraps
- 50 gram kaas
- 1/2 eetlepel oregano
- 400 gram tomatenblokjes
- 500 gram gehakt
- 2 theelepels komijn
- 1/2 eetlepel gerookte paprikapoeder
- 150 gram mais

Bereidingswijze

- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden boven- en onderwarmte.
- 2 Doe alle ingredienten voor de tomatensaus in een kom en meng door elkaar. Breng op smaak met peper en zout.
- 3 Verhit een beetje olie een ruime koekenpan en fruit de ui en knoflook een paar minuten aan tot ze glazig beginnen te worden.
- 4 Voeg dan de paprika toe, bak even kort mee en voeg het gehakt toe. Bak dit rul en breng ondertussen op smaak met de kruiden.
- 5 Als het gehakt gaar is voeg je de mais toe, breng alles verder op smaak met ruim peper en zout en verwarm tot de mais warm is.
- 6 Ik verwarm ondertussen altijd mijn wraps even voor in een droge koekenpan, maar dit kan ook in de magnetron.
- 7 Verdeel 3 eetlepels gehakt over een wrap, rol op en leg met de vouwkant naar beneden in de ovenschaal. Herhaal dit met alle wraps.
- 8 De rest van de saus verdeel je over het midden van de wraps zodat de kantjes krokant kunnen bakken in de oven.

Tips

- Laten ontdooien en dan opwarmen in de oven. Ik zou zelf rond de 170/180 graden doen en ongeveer 15 minuten.
- Je kunt eventueel andere peulvruchten toevoegen of het weg laten!

Toegevoegd door Matthieu Hendriks | Bron: https://www.eefkooktzo.nl/wraps-uit-de-oven/?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_term=2026-09-07&utm_campaign=5+x+Makkelijke+maaltijden+