



Enkel

TURMAT

Wrap it up!

Salma ala tur

WRAP IT UP!

Indgredienser

Wrap

- Fullkorns wrap
- Salatmix
- Avokado
- Vårløk
- Snacks paprika
- Cherrytomat
- Salmaburger

Ponzusaus

- 0,5 dl soyasaus
- saften av 1/2 lime
- 1 ss riseddik
- 1 ss honning
- 1/2 finhakked rød chilli
- litt finhakked fris koriander

Fremgangsmåte

1. Stek salmaburgeren i litt olje i ca 2-3 minutter, del den opp i biter mens du steker.
2. Fyll på wrapen med salat og grønt, legg over setkr salma og topp med ponzusaus.

Tips

Sausen kan kjøpes ferdiglaget



Eggerøre

WRAP IT UP!

Indgredienser

Wrap

- Fullkorns wrap
- Ruccola
- Eggerøre
- Rømme- /hvitløksdressing
- spekeskinke

Eggerøre 2 pers

- 4 egg
- 2 -3 ss melk
- smør til steking
- salt og pepper

Fremgangsmåte

1. Visp egg, melk og salt og pepper hjemme. Ha over i en lekkasje sikker boks.
2. Smelt smør på lav/middels varme, følg ekstra godt med på bål.
3. Ha alt over i en wrap og nyt!

Tips

Du kan lage eggerøren ferdig hjemme og lage wrap på tur uten å steke.



Wrap ala Helene

WRAP IT UP!

Indredienser

Wrap

- Fullkorns wrap
- Jalapeno ost
- Vossafår
- Ruccola



Fremgangsmåte

1. Skjær wrapen inn til midten, legg jalapeno ost på en frjerdedel, vossafør på en og rukkola på den tredje.
2. Bruk litt jalapenjo ost til å feste den fjerde biten, stek så et minutt på hver side.

Tips

Prøv også meg din favoritt krydder ost og spekeskinke.



Barnas favoritt

WRAP IT UP!

Indgredienser

Wrap

- Fullkorns wrap
- Ost
- Skinke
- Ketchup

Fremgangsmåte

1. Fyll, brett og stek!

Tips

La barna lage sin egen wrap og stek den selv (med hjelp av en voksen). Det at barna er involvert i egen matlaging skaper engasjement, matglede og mestring.

Lag lefse pizza!

Stek lefsen på svak varme under lokk og del i 4 før servering.



Sunny Quesedilla

WRAP IT UP!

Indgredienser

Wrap

- 4-6 Fullkorns wrap
- 1 mango
- 1 stor vårløk
- 100 g fyldig brie
- 1/2 rød chilli (kan sløyfes)

Fremgangsmåte

1. Legg ingrediensene i lefsa, brett over og stek i litt olje på begge sider.
2. Nyt!



Tips

Her kan du variere i det uendelige, prøv deg frem og finn din favoritt. Ikke være redd for å teste nye smaker.



Taco fest

WRAP IT UP!

Indgredienser

Wrap

- Fullkorns wrap
- Salatmix
- Kjøttdeig
- Taco krydder
- Salsa
- Ost
- Div grønnsaker



Fremgangsmåte

1. Ha ingrediensene i lekkasje sikre oppbevarings bokser for å spare plass.
2. Ste kjøttdeigen i litt olje og bland inn krydder med litt vann.
3. Fyll tortillaen med det du ønsker.

Tips

Dette blir super godt som quesedilla. Fyll tre fjerdedeler med ulike ingredienser, brett sammen og stek i litt olje.



Fiskepinner

WRAP IT UP!

Indgridienser

Wrap

- Fullkorns wrap
- Salatmix
- Fiskepinner
- Agurk
- Rødløk
- Cherrytomat
- Din favoritt dressing

Fiskepinner 4 porsj

- 600g hvit fisk, gjerne torsk
- 200g hvetemel
- 3 egg
- 150 g griljemel eller panko
- salt og pepper

Fremgangsmåte

1. Skjær fiskestykkene i fingertykke skiver 5-10 cm lange.
2. Ha mel, salt og pepper i en oppbevaringsboks med tett lokk, pisket egg i en og pank i den tredje boks.
3. Dypp fiskestykkene i mel, deretter egg og så i panko. Legg de på papir til de skal stekes.
4. Stek i 3-4 minutter på hver side og legg på wrap med salat og dressing.

Tips

Ta med frosne fiskepinner eller kylling nuggets for å gjøre det enkelt.



Omelett wrap

WRAP IT UP!

Ingredienser

Wrap

- Fullkorns wrap
- Salatmix
- Avokado
- Brie
- Skine
- Gul paprika
- Agurk

Omelett

- 2 egg
- 2 ss melk/vann
- salt og pepper
- smør til steking

Fremgangsmåte

1. Visp sammen 2 egg med 2 ss melk eller vann og krydre med salt og pepper, ha dette over på en lekkasje sikker matboks.
2. Stek eggeblandingen i smør på stekepanne. Rett før omeletten er klar, legger du en wrap på toppen før du snur og steker i 1 minutt.
3. Legg på salatmix og pålegg
4. Nyt!

